رسائل السلام
(٥)

حصون العافية

رواية

د. نور الدين أبو لحية

دار الأنوار للنشر والتوزيع

رسائل السلام

(5)

حصون العافية

رواية

د. نور الدين أبو لحية

الطبعة الثانية

1436 – 2015

دار الأنوار للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرس المحتويات

المقدمة

تتناول هذه الرسالة جانبا مهمـا من جـوانب السـلام وردت به النصوص المقدسـة، وهـو السـلام مـع الجسـد والطين الـذي خلقـه اللـه للإنسـان ليـؤدي وظيفتـه الـتي كلـف بهـا على هـذه الأرض..

فالإنسان ـ كما ورد في النصوص المقدسة ــ تـراب وطين وحمـأ مسـنون، كمـا أنـه روح سـامية نفخت فيـه من الجنـاب المقدس..

وكما أن الإنسان مطالب بـأن يسـالم روحـه، ويسـالم كـل الكون، فهو مطـالب كـذلك بـأن يسـالم جسـده وطينـه وحمـأه المسنون، فلا يصـارعه، ولا يذلـه، ولا يتعامـل معـه بمـا يخـالف طبيعته.

وقــد حـاولت في هـذه الرسـالة أن أجمـع أكـبر قـدر من النصوص المقدسة التي ترتبط بهذه الناحيـة، وأمـزج بينهـا وبين مـا يقولـه العلم الحـديث، وقـد خـرجت بحمـد اللـه بمنظومـة شاملة تكفي لتحقيق العافية التي طولبنا بأن نحرص عليها، وأن نستعمل كل ما يمكننا من أدوات لتحصيلها والحفاظ عليها.

وقــد رأيت أن هـذه المنظومـة تتكـون من أربعـة أركـان، خصصت كل ركن منها بحصن من الحصون:

الحصن الأول: وهو حصن الاسـتقامة، فـالملتزم بأحكـام الشريعة لا يحفظ روحه فقط، بل يحفظ جسـده أيضـا، فـالخمر والمخدرات والفواحش وغيرها من المحرمات الظاهرة لا تؤذي الروح فقط، بل تؤذي الجسد أيضا.. وهكذا المحرمـات الباطنـة من الحسـد والكـبر وغـيره من الأمـراض كلهـا تنهـك الـروح والجسد.

الحصن الثاني: وهـو حصـن الوقايـة، وقـد تنـاولت فيـه التشـريعات المرتبطـة بالوقايـة كالصـوم وتحـريم الإسـراف والطهارة وغيرها، فكلها لها دور مهم وفاعـل في الحفـاظ على الصحة، كما أن لها دورا فاعلا في الحفاظ على الروح.

الحصن الثالث: وهو حصن القوة، وقـد تنـاولت فيـه كـل حاجات الجسد التي تساهم في قوتـه والحفـاظ عليـه كالتغذيـة والرياضة والراحة .. وقد حاولت أن أبين فيه مدى حاجة الجسم إليها جميعا، ومدى العبودية التي يتحقق بهـا الإنسـان حين يلـبي هذه الحاجات، وفق ما تقتضيه آداب الشريعة وقوانين الصحة.

الحصن الرابع: وهو حصن التواصل، وتناولت فيه المنافذ التي جعلها الله للجسد للتواصل مع العالم، من السمع والبصر والشم والذوق واللمس والاستبصار.. وكيفية الاستفادة منها في تحقيق العافية، وفي التواصل السلمي مع العالم.

وقد قاد هذه الرحلة ـ كما قاد الكثير من رسائل السلام ـ معلم السلام الذي رحل بالمؤلف إلى الحصون التي أنشأها أهل مدائن السلام للتدريب على العافية.

وقد لقي المؤلف في رحلته هذه الكثير من العلماء والخبراء .. ورأى الكثير من الأشياء العجيبة التي جعلته يحتقر ما رآه بين قومه مما كان يفخر به.

وهي تنتقد الكثير من الظواهر السلبية التي تتلاعب بالجسد والصحة في سبيل أغراض خسيسة.. وتنتقد سكوت الفقهاء على ذلك مع كونهم مطالبين بالإنكار على المنكر جملة وتفصيلا..

وهي تدعو الجميع ـ من الخبراء والفقهاء ــ إلى بذل كل الجهود لمقاومة تجار المدنية الحديثة الذين يتلاعبون بجسد الإنسان لإرضاء الشيطان الذي أخبر أنه سيبذل كل جهوده لتغيير خلق الله، كما قال تعالى: ﴿ إِنْ يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ إِلَّا إِنَاثًا وَإِنْ يَدْعُونَ إِلَّا شَيْطَانًا مَرِيدًا (117) لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا (118) وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا ﴾ (النساء: 117 ـ 119)

البداية

بعد عودتي من مستشفى السلام، وامتلاء قلبي بتلك المعاني السامية التي اسـتفدتها من معلمي ومن أطبـاء ذلـك المستشـفى الممتلئ بكل المعـاني المقدسـة، كمـا حكيت لكم قصـة ذلـك في (ابتسامة الأنين) صرت لا أفرق بين البلاء والعافية.. بـل صـار البلاء في ذهني لا يختلف عن أي نعمة من النعم التي ينعم الله بهـا على عباده..

وقد جعلني ذلك أقصر كثيرا في مداراة بدني بما يطلبه مــني من حاجاته.. بل صرت أنظر إليه كما أنظر إلى الخرقة البالية التي أود التخلص منها لألبس بدلها لباسـي الحقيقي الـذي ينتظـرني في دار الخلود..

ولم أكتف بذلك، بل رحت أشيع ذلـك بين النـاس، وأنـا أصـيح فيهم كل حين بقول الشاعر:

يا خادمَ الجسم كم تشقى بخدمته أتطلب الربح فيما فيه خسران

أقبل على النفس واستكمل فضائلها فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان

لكــني .. وفي غمــرة حماســتي للمعــاني الــتي تلقيتهــا في مستشـفى السـلام جـاءني معلمي، وهـو يقـول: تعـال معي إلى حصون العافية.. لتعيد لنفسـك توازنهـا.. فلا يصـح للـروح أن تجـور على الطين.. كما لا يصح للطين أن ينحرف بالروح.

قلت: لم أفهم..

قال: لقد تعلمت في مستشفى السـلام كيـف تـداوي روحـك الـتي جرحتهـا آلام جسـدك.. وسـتتعلم في حصـون العافيـة كيـف تحفـظ جسـدك، لتسـتطيع روحـك أن تـؤدي رسـالتها على هـذه الأرض.

قلت: لم أفهم.

قال: سر معي.. وستفهم.. فلن يفهم إلا من سار.

سرت مع معلمي مسـافات طويلـة.. لسـت أدري هـل كـانت في قريتي التي نشأت فيها، أم في قرية أخـرى.. بـل لسـت أدري هل كنت حينها على الأرض، أم كنت خارجها.. فقد كنت أرى أشياء كثيرة لم أرها في حيـاتي قـط، ولا أحسـب أن مثلهـا موجـود على الأرض.

فجأة لاحت لنا حصون بديعـة.. فسـألت المعلم عنهـا، فقـال: هذه حصونك.. فادخلها ..

قلت: ما تعني؟

قـال: كمـا جعـل اللـه لروحـك حصـونا تحفظهـا من الغفلـة والتشتت والضـلال، فقـد جعـل لطينـك حصـونا تحفظهـا من الآلام والأمراض والأسقام.

قلت: تقصد حصون العافية؟

قال: أجل .. فللعافية أسبابها، كما للبلاء أسبابه.

قلت: ولكني تعلمت في رحلتي السـابقة أن أسـكن للبلاء.. لا أن أواجهه.

قال: وسـتتعلم في رحلتـك هـذه كيـف تتقي البلاء، وتتحصـن منه.

قلت: أتريد أن تنسخ ما كنت قد علمتني إياه.

قال: لا .. فرق بين أن ينزل بك البلاء، وبين أن تـنزل بنفسـك البلاء.. فاللـه كمـا يجازيـك على صـبرك على البلاء، يحاسـبك على تعريض نفسك له.

قلت: لم أفهم .. ما الذي تقصد؟

قال: إن الله خلق لك جسدك، وهو أمانة أعارك إياهـا لتـؤدي وظيفتك، فلا يحق لك التقصير فيهـا.. فـإن قصـرت حوسـبت.. ألم تسمع قوله ﷺ : (لا تزول قدما عبد يـوم القيامـة حـتى يسـأل عن عمره فيما أفنـاه، وعن علمـه فيمـا فعـل فيـه، وعن مالـه من أين اكتسبه، وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه)(1)

قلت: بلى.. فما فيه من العلم؟

قال: لقد أخبر ﷺ أن الله يسأل عباده عن أجسـامهم، وفيمـا أبلوها.. فمن فرط في جسـده بـأن قصـر في حقـه حوسـب على ذلك بحسب تفريطه.

قلت: لكن الله أمرنا بأن نضحي بأجسامنا في سبيله.

قال: فرق بين أن تضحي بجسـمك في سـبيل اللـه، وبين أن تضحي به في سبيل شهوة من الشهوات..

قلت: لقد حسبت أن هذا مجال الطب، ولا علاقة له بالدين.

قال: الدين الذي لا يعلمك كيف تحفظ روحك وجسـدك وكـل شيء ليس دين الله، بل هو دينك ودين البشر..

قلت: فهل سأتعلم في هذه الحصون هذا العلم؟

---

(1) رواه الترمذي.

قال: أجل.. فهذه حصون العافية.. وهي تعلمك من سنن اللـه ما يجعلك محفوفا بالعافية.

***

دخلت مـع المعلم إلى بـاب حصـون العافيـة.. وقـد فـوجئت بالحراسة المشددة فيه، وهوما لم ألحظـه عنـد مـدخل مستشـفى السلام.. أما المعلم، فلم يتنبه لـه الحـرس الواقفـون أمـام البـاب، فلذلك لم يتعرض لأي تفتيش.

أما أنا، فأوقفوني طويلا، يفتشون، قلت لهم: يـا قـوم.. واللـه إني لا أحمــل ســلاحا.. ولا أعرفــه.. فلمــاذا تفتشــوني كــل هــذا التفتيش؟

قال أحد الحرس: افتح فمك.

قلت لــه: مــا هــذا؟.. أتظن أني يمكن أن أخــبئ ســلاحا في فمي؟

لم ينتبه لما أقول.. بـل راح ينظـر إلى فمي مسـتعملا الإنـارة والمكبرات التي يستعملها الأطباء.

قال لي: انصرف.. لا بد أن تغسل فمك أو لا، وتأتي.

اضـطررت أن أنفـذ مـا يقولـون مـع أني لم أكن لأغفـل عن تنظيفه، ثم عاودت الدخول: فـراح ينظـر في أنفي.. وهكـذا ظللت أكثر يومي مع هؤلاء الحـرس المتشـددين، أمـا معلم السـلام، فلم يتدخل، بل تركهم يعملـون مـا شـاءوا، ويـدققون في تفتيشـهم مـا يحلو لهم.

بعـد انتهـاء التفـتيش دخلت مـع المعلم إلى هـذا القسـم، لم أتجاسر أن أسأله عن تلك الشدة الـتي لاقـاني بهـا الحـرس، فقـد خشـيت أن يسـمعني أحـدهم، فلهم من الأجهـزة المتطـورة مـا أقنعني بأنني تحت حراسة مشددة.

قال لي المعلم: لابد أن تصبر على حرس هذا الحصن.

قلت: لماذا وضعوا فيه هؤلاء الحرس الأشداء؟

قال: لا.. ليسوا أشداء.. بل هم أنصح لك من أبيك وأمك.

قلت: ولكنهم قساة.

قال: هي قسوة مملوءة برحمة، وشدة مكتنفة بلطف.

قلت: أتقصد ما قال الشاعر:

قسا ليزدجروا ومن يك راحما فليقسوأحيانا على من يرحم

قال: هو ذاك..

قلت: فلا خير في رحمة تضرني.. ومرحبا بقسوة تنفعني.
التفت إليهم مبتسما، وأنا أقول: جزاكم الله خيرا.. لقد أسأت فهمكم.
لم يلتفتوا إلي، بل ظلوا منشغلين بمعاينة وتفتيش كل داخل، لا يفرقون في ذلك بين وجيه ووضيع.
قلت للمعلم: لم كان هذ القسم تاليا للقسم السابق؟
قال: أجبني: عندما عاينت القسم السابق، بماذا حدثتك نفسك؟
قلت: سأصدقك.. لم أمر بقسم من الأقسام إلا تمنيت المكث فيه.. بل تمنيت أن أدفن في ثراه.. فمع أن العلة لا تزال تنخر في جسمي إلا أن الراحة التي كنت أشم عطرها في تلك الأقسام جعلتني أنسى كل علة، وأشعر بكل قوة، وأستغني عن كل دواء.
قال: فهذا القسم يدعوك إلى الفرار..
قلت: إلى الفرار من تلك الأحوال الربانية التي عشتها.. بل لم أعش مثلها.
قال: لا.. الفرار من بلاء الله إلى عافية الله.
قلت: ولكن ما أجمل البلاء الذي يجر إلى مثل تلك العافية والسعادة التي عشتها.
قال: نعم.. إن رحمة الله تدرك المبتلى، وهي تدرك كذلك المعافى، ألم تسع رحمته كل شيء؟
قلت: بلى..
قال: فهي تشمل الجميع إذن.
قلت: فما دامت تشمل الجميع، لماذا نفر من البلاء؟
قال: لأن الأصل هو العافية.. والبلاء عارض.
قلت: كيف هذا.. وأنا أرى في واقعي البلاء أصلا والعافية عارضا.
قال: ذلك لأنكم تنشغلون برؤية البلاء عن رؤية العافية.. فينسخ أحدكم القناطير المقنطرة من العافية بالدرهم الواحد من البلاء.

***

بينما نحن كذلك إذ مر علينا رجل ينادي في الجموع:(سلوا الله العافية.. سلوا الله العافية)
قلت للمعلم: من هذا؟

قـال: هـذا الممـرض مكلـف بهـذه المهمـة.. فهـو يحـذر من التعرض للبلاء.. ويدعوإلى سؤال العافية.

قلت: ولم يشغل نفسه بهذا؟.. فلا أظن الناس محتاجين لمن يذكرهم بهذا.

قال: هو يحيي سنة من سنة المصطفى ﷺ بذلك.

ضحكت، وقلت: أقوله هذا سنة.. هو لا يأمرهم بإعفاء اللحية، ولا بتقصير القميص.

قال: أجـل.. ألم يكن رسـول اللـه ﷺ يحض أمتـه على طلب العافية؟

قلت: بلى، فقد كان يقـول:(سـلوا اللـه العافيـة، فمـا أعطى أحد أفضل من العافية إلا اليقين)(1)

قال: وقد عـاد ﷺ رجلا من المسـلمين قـد صـار مثـل الفـرخ فقال له رسـول اللـه ﷺ:(هـل كنت تـدعو بشـيء أو تسـأله إيـاه) قال:(نعم، كنت أقول: اللهم ما كنت معاقبي به في الآخرة فعجلــه لي في الـدنيا، فقـال رسـول اللـه ﷺ:(سـبحان اللـه لا تطيقـه، ولا تستطيعه، فهلا قلت: ﴿ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَــنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ (البقرة:201)، قال: فدعا اللّه فشفاه(2).

وقـال علـى مـرة أمـام رسـول اللـه ﷺ:(اللهم إنى أسـألك الصبر)، فقال ﷺ:(لقد سألت الله البلاء فسله العافية)(3)

قلت: ألهذا ـ إذن ـ كان ﷺ يسـتعيذ فى دعائـه من بلاء الـدنيا وبلاء الآخرة، وكان من دعائـه ﷺ:(اللهم إنى أعـوذ بـك من ضـيق الدنيا وضيق يوم القيامة) (4)

قال: نعم.. ولكن هذا بشرط تحقق الشكر، كما قال بعضـهم: (الخير الذى لا شر فيه العافية مع الشكر، فكم من منعم عليه غـير شـاكر)، وقـال آخـر: (لأن أعـافى فأشـكر أحب إلى من أن أبتلى فأصبر)

قلت: لم ورد في النصوص الحث على طلب العافية.. ولم لم يترك الأمر لله ليختار لعبده ما يشاء؟

قال: إن سؤالنا العافية من الله أدب مع الله وتعظيم لله.

قلت: كيف هذا؟.. أليست العبودية هي أن نسـكن لمجريـات

---

1) النسائي.

2) مسلم.

3) رواه الترمذى.

4) رواه النسائي.

الأقدار.. فلا نتدخل فيها؟
قال: أليس من رحمة الله بنا أن يبتلينا لنرجع إليه؟
قلت: بلى.
قال: فكيف نرجع إليه؟
قلت: نتوب.
قال: وهل تحدثنا نفوسنا، ونحن نرجع إلى الله بطلب عافية الله؟
قلت: لا أكتمك بأن ذلك طبع.
قال: فهل هو طبع طيب أم طبع خبيث؟
قلت: هو طبع وكفى.. وقد يكون طيبا وقد يكون خبيثا.
قال: لا.. هو طبع طيب.. فالله تعالى لم يخلقنا إلا طيبين.. أجبني: هل من أسماء الله الحسنى التي أمرنا بإحصائها اسم المبتلي؟
قلت: لا.. فأنا أحفظها جميعا بحمد الله.
قال: فعدها.
قلت: هو الله.. الرحمن الرحيم..
قال: حسبك.. فطلب العافية طلب من الرحمن الرحيم.. وتحقق بعبودية الرحمن الرحيم.
قلت: أطلب العافية عبودية؟
قال: أرأيت لوكنت في بحر عميق، وغرقت فيه.. وكان بجانبك منقذ ماهر في السباحة.. ألا تمد يداك إليه لينقذك؟
قلت: مجنون أنا إن لم أفعل؟
قال: أرأيت لوقلت: لا أمد يدي إليه، بل أترك البحر يلتهمني.
قلت: في ذلك الحين إما أن أكون مجنونا، وإما أن أكون متكبرا.
قال: المجنون لا يفعل هذا.. بل يفعله المتكبر.. فلذلك كان طلبك العافية من الله.. وتذلك بين يديه عبودية لله لا تختلف عن أي عبودية.
قلت: لكني قرأت في سير الصالحين من يمتلئون بالحب إلى درجة سؤال الله البلاء.
قال: كمال ديننا نستلهمه من الله، ومن رسول الله، وممن أوصى بهم رسول الله.. أما الصالحون ففيهم العارفون، وفيهم السالكون، وهم يمرون بمراحل في سلوكهم وبمواجيد قد توحي لهم بما يقولون.. ألا تعرف سمنون؟

قلت: إي والله.. سمنون المحب.. ومن لا يعرفه، لقد كان ورده في كل يوم وليلة خمسمائة ركعة، وهوالقائل:

كان لي قلب أعيش به ... ضاع مني في تقلبه

رب فارده علي فقد ... ضاق صدري في تطلبه

وأغث ما دام بي رمق ... يا غياث المستغيث به

وهوالقائل:

وكان فؤادي خالي قبل حبكم ... وكان بذكر الخلق يلهو

فلما دعا قلبي هو اك أجابه ... فلست أراه عن فنائك

رميت ببين منك ان كنت كاذبا ... وإن كنت في الدنيا بغيرك

وإن كان شيء في البلاد بأسرها ... إذا غبت عن عيني لعيني

فان شئت واصلني وان شئت لا ... فلست ارى قلبي لغيرك

وهوالقائل:

تركت الفؤاد عليلا يعاد ... وشردت نومي فما لي

وهو..

قال: لم أقصد أن تروي أشعاره.

قلت: لم يكن شاعرا بل كان محبا.. ولم تكن أشعاره سوى زفرات من قلبه الذي امتلأ عشقا.

قال: فقد دعاه حاله ومواجيده لأن يقول:

وليس لي في سواك حظ ... فكيفما شئت فاختبرني

قلت: الله !.. أي حب هذا؟!.. لقد دعته ثقته بحبه لله لأن يقول هذا.

قال: ولكن الله تعالى ابتلاه بعلة تدعوه إلى السنة.

قلت: كيف هذا؟

قال: لقد ابتلي بعلة الحصر.

قلت: إنها علة خطيرة، فماذا فعل؟

قال: كان بعد ذلك يدور على أبواب المكاتب، ويقول للصبيان:(ادعوا لعمكم الكذاب)

***

قلت: يا معلم.. لا يزال ذهني مضطربا، فكيف نجمع بين ما

مـــر من نصـــوص تكـــاد تـــرغب في البلاء، وبين مـــا ســـقت من نصوص؟.. ألا تلاحظ أن هناك تناقضا صارخا؟

قال: معاذ الله.. كتاب الله ﴿ لا يَأْتِيـهِ الْبَاطِـلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْـهِ وَلا مِنْ خَلْفِـهِ تَنْزِيـلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيـدٍ﴾ (فصـلت:42).. التعـارض في أذهانكم المشوشة التي تمتلئ بالصراع.

قلت: فكيف ننفي عنها الصراع، ونملؤها بالسلام؟

قال: ألم تسـمع قولـه ﷺ:(أيهـا النـاس لا تتمنـوا لقـاء العـدو، واسألوا الله العافية، فإذا لقيتم فاصـبروا، واعلمـوا أن الجنـة تحت ظلال السـيوف، اللهم مـنزل الكتـاب ومجـري السـحاب، وهـازم الأحزاب اهزمهم، وانصرنا عليهم)[1]

قلت: بلى.

قـال: فقـد نهى ﷺ عن تمـني لقـاء العـدو، وأمـر في نفس الوقت بالصبر حين لقائهم، حتى لا يولي أحد دبره قـائلا: لقـد نهينـا عن لقاء العدو.

قلت: فهذا الحديث فرق البلاء قبل نزوله وبعد نزوله.

قال: أجل.. فأمر بالصبر على البلاء إن نـزل، ونهى عن طلبـه إذا لم ينزل.

قلت: فهمت هـــذا.. فـــالموقف من البلاء إذن هـــو نفس الموقف من لقاء العدو.

قال: وهل العدو إلا بلاء من البلاء؟

قلت: هذا مثال جيـد نفى التعـارض بـإنزال كـل حالـة محلهـا الخاص بها.

قـال: سـأزيدك مـا يزيـدك طمأنينـة.. ألم ينـه ﷺ عن تمـني الموت.

قلت: بلى، فقد قال ﷺ:(لا يتمنين أحـدكم المـوت لضـر نـزل به، فإن كان لا بد متمنياً فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحيـاة خـيراً لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي)[2]

قال: فلهذا يحمل ما ورد من نصوص تدل على محبـة المـوت أو الرغبة فيـه على هـذا المعـنى المحكم، ومن ذلـك قولـه ﷺ في دعائـه:(اللهم إني أسـألك فعـل الخـيرات وتـرك المنكـرات وحب المساكين وإذا أردت في الناس فتنة فاقبضني إليـك غـير مفتـون)

---

1) البخاري ومسلم.

2) البخاري.

(3)
قلت: لقد ذكرتني بحكمة لابن عطاء الله يقول فيها:(إرادتك التجريد مع إقامة الله إياك في الأسباب من الشهوة الخفية، وإرادتك الأسباب مع إقامة الله إياك في التجريد انحطاط عن الهمة العلية)

قال: صدق الحكيم، فما أدخلك الله فيه تولى إعانتك عليه، وما دخلت فيه بنفسك وكلك إليها.. ألم يأمرنا الله تعالى بأن نقول: وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَاناً نَصِيراً (الاسراء:80)؟

قلت: بلى.

قال: فالمدخل الصدق أن تدخل فيه بالله، والمخرج الصدق أن تخرج فيه بالله.

***

قلت: يا معلم.. لا يزال ذهني مضطربا، فكيف يطلب منا أن نفر من البلاء، والله تعالى يقول: قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أو الْقَتْلِ وَإِذاً لا تُمَتَّعُونَ إِلَّا قَلِيلاً (الأحزاب: 16)

وقد ذم الله قوما تعللوا بأسباب واهية ليفروا من البلاء، فقال تعالى: وَإِذْ قَالَتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ يَا أَهْلَ يَثْرِبَ لا مُقَامَ لَكُمْ فَارْجِعُوا وَيَسْتَأْذِنُ فَرِيقٌ مِنْهُمُ النَّبِيَّ يَقُولُونَ إِنَّ بُيُوتَنَا عَوْرَةٌ وَمَا هِيَ بِعَوْرَةٍ إِنْ يُرِيدُونَ إِلَّا فِرَاراً (الأحزاب:13)

وذم الفارين من الزحف، وهم إنما يفرون اتقاء لجراح تصيبهم أو قتل يفتك بهم، فقال تعالى: وَمَنْ يُوَلِّهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبُرَهُ إِلَّا مُتَحَرِّفاً لِقِتَالٍ أو مُتَحَيِّزاً إِلَى فِئَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (لأنفال:16)

قال: إن الله تعالى، مع مطالبته لنا بحفظ أجسادنا وقوانا، إلا أنه طلب منا كذلك أن نبيعها له، فقال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (الصف:10 ـ 11)

قلت: ما معنى بيع أجسادنا لله؟

قال: بأن نبذلها لله في حال الحاجة إلى ذلك، فنضحي بهذه الأجساد من أجل غاية سامية، أو خدمة نبيلة.

قلت: اضرب لي مثلا على ذلك يقرب لي هذا المعنى.

---

(3) مالك.

قال: مثل ذلك مثل شخص يعتني بسيارته صـيانة وتنظيفـا، لا حرصـا عليهـا، وبخلا بهـا، وإنمـا لتكـون في خدمتـه أو خدمـة نبلـه ومروءته متى احتاج إلى ذلك.

قلت: ألهذا طلب الله تعالى منـا أن نعتـني بقوانـا لنبـذلها في سبيله بأي صورة من صـور البـذل، فقـال تعـالى: ﴿ وَأَعِـدُّوا لَهُمْ مَـا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْـلِ تُرْهِبُـونَ بِـهِ عَدُواللَّهِ وَعَـدُوَّكُمْ﴾ (لأنفال:60)؟

قال: وبذلك يكـون الفـرار من البلاء وأسـباب البلاء نوعـا من أنـواع الجهـاد في سـبيل اللـه، لأن مطيتنـا لطاعـة اللـه هي هـذه الأجساد، فإن أهلكناها من غير حاجة تدعو إلى ذلك كان ذلك تلــف لرأس مالنا.

قلت: ولهذا ـ إذن ــ فضـل ﷺ المـؤمن القـوي على المـؤمن الضـعيف، فقـال ﷺ:(المـؤمن القـوي خـير وأحب إلى اللـه من المؤمن الضعيف، وفي كل خير)(1)

قال: أجل.. بل هذا ما نطق به القـرآن الكـريم، فاللـه تعـالى يقول على لساني إحدى ابنتي الشيخ الصالح: ﴿ يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ (القصص:26)

وعندما قال سليمان ﷺ للملأ حوله مختـبرا قـواهم: ﴿ يَـا أَيُّهَـا الْمَلَأُ أَيُّكُمْ يَـأْتِينِي بِعَرْشِـهَا قَبْـلَ أَنْ يَـأْتُونِي مُسْـلِمِينَ﴾ (النمـل:38)، وقال ﴿ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَـا آتِيـكَ بِـهِ قَبْـلَ أَنْ يَرْتَـدَّ إِلَيْـكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرّاً عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُـرُ وَمَنْ شَـكَرَ فَإِنَّمَـا يَشْـكُرُ لِنَفْسِـهِ وَمَنْ كَفَـرَ فَـإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ﴾ (النمل:40) حمد سـليمان ﷺ اللـه تعـالى لأن القـوة الـتي تكون للمؤمن والصالح فضـل عظيم من فضـل اللـه، وفضـل اللـه يحافظ عليه، ولا يعبث به.

قلت: فكل هذه النصوص تدعونا لحفظ قوانا.

قال: لا بأن تحبسوها في قفص ذهبي، وتحرصوا عليها حـرص البخلاء.

قلت: فماذا نفعل بها؟

قال: تبذلوها للحق، وللمروءة، والنبل.. وهل الجهاد في سبيل الله إلا قمة الفتوة والمروءة !؟

قلت: ألهذا إذن استثار اللـه تعـالى الهمم بقولـه: ﴿ وَمَـا لَكُمْ لا تُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَـاءِ وَالْوِلْـدَانِ

(1) أحمد.

الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ وَلِيّاً وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ نَصِيراً (النساء: 75)

قال: وبقوله: أَلا تُقَاتِلُونَ قَوْماً نَكَثُوا أَيْمَانَهُمْ وَهَمُّوا بِإِخْرَاجِ الرَّسُولِ وَهُمْ بَدَأُوكُمْ أولَ مَرَّةٍ أَتَخْشَوْنَهُمْ فَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَوْهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (التوبة:13)

***

رأيت في مدخل هذا القسم أربع قاعات جميلة بشكل قلاع متينة، سألت المعلم عنها، فقال: هذه حصون هذا القسم.. ألا تستدعي الوقاية التحصن؟

قلت: بلى.. ولكن أي أعداء يتربصون بهذا القسم حتى يحتاجون إلى هذه الحصون؟

قال: الأعداء يتربصون بالإنسان.. وهذه الحصون تعلم كيفية مواجهة هؤلاء الأعداء.

قلت: فهمت هذا.. ولكن لم كانت بشكل حصون؟

قال: لتذكر الداخل بضرورة التحصن.. وما كان لها أن تعلم التحصن، وهي غير محصنة.

قلت: فالحراسة فيها مشددة إذن؟

قال: أكثر مما تتصور.

قلت: فما الحصن الأول منها؟

قال: حصن الاستقامة.

قلت: فمما يحمي هذا الحصن؟

قال: هذا حصن الاحتماء من الأمراض التي يفرزها السلوك المنحرف.

قلت: وما علاقة الانحراف السلوكي بانحراف الصحة؟

قال: لأن الانحراف هو السبب الأكبر في كل بلاء يحدث، وأنة ترتفع.. ألم تسمع قوله تعالى: فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ (الذريات:50)

قلت: فما الحصن الثاني؟

قال: حصن الوقاية.

قلت: فمما يحمي هذا الحصن؟

قال: هذا حصن الوقاية، والابتعاد عن أسباب العلل، والحفاظ على أمانة الجسد التي أودعها الله الإنسان، وعلى أمانة الوسط الذي يعيشه، وإلى هذا الركن يشير قوله ﷺ:(فر من المجذوم

فرارك من الأسد)(1)
قلت: فما الحصن الثالث؟
قال: حصن القوة.
قلت: فما حصن القوة؟
قال: هو الحصن الذي يتم فيه تدريب قـوى الجسـم ليخافهـا البلاء، أو لتقاوم البلاء.
قلت: فما الحصن الرابع؟
قال: هذا حصن التواصل.
قلت: فما حصن التواصل؟
قال: لقد عرف أهل مدائن السلام أهمية التواصل مـع العـالم الـذي وجـد فيـه الإنسـان، فلـذلك اهتمت بحفـظ هـذا التواصـل وتقويته.. فأنشأت له قسما خاصا.
قلت: أتقسـيم هـذه الحصـون اجتهـاد اجتهـده أهـل مـدائن السلام؟
قال: هو اجتهاد باركته النصوص.
قلت: كيف تباركه النصوص؟
قال: كل اجتهاد أشارت إليه النصوص امتلأ بركة وخيرا.
قلت: فما النصوص التي أشارت إلى هذا؟
قال: لقد أشار ﷺ إلى هذه الحصون الأربعة عنـد ذكـره لأدب من آداب النوم، باعتبار النوم محلا للغفلة التي يتحينها الأعداء.
قلت: آداب النـوم كثـيرة.. فمـا هـو الأدب الـذي جمـع هـذه الحصون؟
قـال: قولـه ﷺ:(إذا قـام أحـدكم عن فراشـه ثم رجـع إليـه فلينفضه بصـنفة إزاره ثلاث مـرات، فإنـه لا يـدري مـا خلفـه عليـه بعده، وإذا اضطجع فليقل:(باسمك ربي وضعت جنبي وبـك أرفعـه، فإن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما يحفظ بـه عبادك الصالحين)، فإذا استيقظ فليقل:(الحمـد للـه الـذي عافـاني في جسدي، ورد علي روحي، وأذن لي بذكره)(2)
قلت: أهذا الحديث يشمل الحصون الأربعة؟
قال: أجل.. أما لحصن الأول، فيـدل عليـه قولـه ﷺ في دعـاء النوم: (وإن أرسلتها فاحفظها بما يحفظ به عبادك الصالحين) ففي ذكـره للصـالحين دليـل على أن اللـه يحفـظ عبـاده باسـتقامتهم

---

(1) ابن جرير.
(2) الترمذي.

وسلوكهم سبيله.

ويشير إليه أيضا قوله ﷺ في دعاء الاستيقاظ:(الحمد لله الذي عافاني في جسدي، ورد علي روحي، وأذن لي بذكره)، وهودليل على شعور قائله بنعمة الله عليه، بل التفاته إلى هذه النعم وانشغاله بذكر الله، وهوما يقيه كل الأمراض السلوكية الناتجة عن الغفلة، وعن عدم رؤية نعم الله.

قلت: والثاني؟

قال: يدل عليه قوله ﷺ:(إذا قام أحدكم عن فراشه ثم رجع إليه فلينفضه بصنفة إزاره ثلاث مرات، فإنه لا يدري ما خلفه عليه بعده)، فهواحتماء حسي ظاهر، واحتياط شرعي له تأثيره في الحفظ والحماية.

قلت: والثالث؟

قال: هو النوم نفسه.. أليس النوم سببا من أسباب القوة، وركنا من أركانها.

قلت: كيف هذا؟

قال: ألم ينزل الله النوم على أهل بدر ليستعدوا للمعركة بأجساد قوية؟

قلت: بلى، فقد قال تعالى:﴿ إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾(لأنفال:11)

قال: فقد جعل الله تعالى النوم سببا من أسباب ربط القلوب.

قلت: والرابع؟

قال: قوله ﷺ: (وأذن لي بذكره) فذكر الله اتصال بالله، واستخدام لأدوات الاتصال.

قلت: فهمت هذا.. ولكني أرى أعداء كثيرين يتربصون بالإنسان؟

قال: ويمكنك أن تتحصن منهم بهذه الحصون الأربع.

قلت: كيف هذا؟

قال: لأن العدوإما أن يكون داخليا أو خارجيا، فإن كان خارجيا، فإما أن يكون ظاهرا أو خفيا.

أما العدوالداخلي، فهوالأمراض النفسية الناتجة عن السلوك المنحرف، وأما العدوالخارجي الظاهر فهومسببات الأمراض من الجراثيم والفيروسات والحوادث وغيرها.

أما العدوالخارجي الخفي، فمنه ما نعرفـه كالشـياطين، ومنـه ما نجهله وأمرنا بالاستعاذة منه.

قلت: فهل ندخل هذه الحصون الأربعة.. أم نكتفي بمـا عرفنـا عنها؟

قال: لا مناص لنا من الـدخول.. فكـل من دخـل هـذا القسـم تلزمه إدارة مدائن السلام بالتحصن بهذه الحصون.

قلت: لم أعلم أن حفظ الصحة إجباري.

قال: مدائن السلام تحرص على حفظ صحة رعيتهـا أكـثر من حرصكم على جمع الضرائب.

قلت: مدنيتنا تستفيد من الضرائب في حفظ العمران.

قـال: ومـدائن السـلام تسـتفيد من صـحة الرعيـة في حفـظ الإنسان.

أولا ـ حصن الاستقامة

قصـدنا الحصـن الأول، وقـد كتب على بابـه بحـروف من نـور قوله تعالى: فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ (الذريات:50)

قلت للمعلم: ما علاقة هذه الآية بهذا الحصن؟

قال: الله تعالى يأمر عباده بـاللجوء إليـه والاعتمـاد عليـه في أمورهم.

قلت: وقد قرن ذلك بالتحذير والإنذار ليدل على خطورة عدم الفـرار إلى اللـه، وعـدم اللجـوء إليـه.. ولكن مـا علاقـة ذلـك بهـذا القسم؟

قال: أليست الصحة والعافية نعمة؟

قلت: بلى، وقد عرفنا ذلك.. وهي نعمة لا تقدر بثمن.

قال: بل قرنها ﷺ بنعمة اليقين والإيمان، فقال ﷺ:(سلوا الله العفووالعافية، فإن أحد لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية)(1)

قلت: وأخبر ﷺ عن كون الصـحة نعمـة عظيمـة لا يلتفت إلى قيمتهـا كثـير من النـاس، فقـال: (نعمتـان مغبـون فيهمـا كثـير من الناس: الصحة والفراغ)(2)

قال: فقد عرفت إذن؟

قلت: ومـا عـرفت؟ لم أعـرف إلا أن الصـحة نعمـة.. وتلـك معلومة قديمة سبق أن تحدثنا عنها.

قـال: ألم يجعـل اللـه تعـالى للنعم حصـونا تحميهـا، ومعاقـل تحفظها؟

قلت: أجل..

قال: ومن هدم تلك المعاقل، أو كسر تلك الأبواب كـان ذلـك إيذانا بارتفاع العافية وحلول البلاء.

قلت: ولهذا ـ إذن ـ يقـرن اللـه تعـالى بين تبـديل نعمـة اللـه، وبين حلول البوار، كما قـال تعـالى: أَلَمْ تَـرَ إِلَى الَّذِينَ بَـدَّلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْراً وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ (ابراهيم:28)

قال: وقد ضرب الله تعالى مثلا على هـذا، فقـال: وَضَـرَبَ اللّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَـةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَـا رِزْقُهَـا رَغَـدًا مِّن كُـلِّ مَكَـانٍ فَكَفَرَتْ بِـأَنْعُمِ اللّـهِ فَأَذَاقَهَـا اللّـهُ لِبَـاسَ الْجُـوعِ وَالْخَـوْفِ بِمَـا كَـانُواْ يَصْـنَعُونَ وَلَقَـدْ جَـاءَهُمْ رَسُـولٌ مِنْهُمْ فَكَـذَّبُوهُ فَأَخَـذَهُمُ الْعَـذَابُ وَهُمْ

(1) أحمد والترمذي.

(2) البخاري.

ظَالِمُونَ﴾ (النحل:112 ـ 113)

قلت: فقد كان هذا اللباس الجديد من البلاء بسـبب الموقـف الذي وقفوه من نعم الله؟

قال: أجـل.. ولهـذا قـالوا:(ومن حفـظ اللـه في صـباه وقوتـه حفظه الله في حال كبره، وضـعف قوتـه، ومتعـه بسـمعه وبصـره وحوله وقوته وعقله)

قلت: لقد ذكر بعضهم أنه رأى رجلا جاوز مائة سنة وهوممتـع بقوته وعقله، فوثب يوماً وثبة شديدة، فعوتب في ذلك فقال:(هـذه جوارح حفظناها عن المعاصي في الصغر، فحفظها اللـه علينـا في الكبر)(1)

قال: وعكس هذا ما وري أن بعضهم رأى شيخاً يسأل الناس، فقال:(هذا الشيخ لم يحفظ الله في صـغره، فلم يحفظـه اللـه في كبره)(2)

***

بينما نحن كذلك إذ سمعنا صوتا في مدخل الباب يردد بصوت عذب هـذا الأثـر الإلهي:(وعـزتي وجلالي لا يكـون عبـد من عبيـدي على ما أحب، ثم ينتقل عنه إلى مـا أكـره إلا إنتقلت لـه ممـا يحب عبيدي الى ما يكره ولا يكون عبد من عبيدي على ما أكـره فينتقـل عنه الى ما أحب الا إنتقلت له مما يكره الى ما يحب)

ثم تتلوه أنشودة بلحن عذب تقول:

إذا كنت في نعمة فارعها	فإن الذنوب تزيل النعم
وحطها بطاعة رب العباد	فرب العباد سريع النقم
وإياك والظلم مهما إستطعت	فظلم العباد شديد الوحم
وسافر بقلبك بين الورى	لتبصرى آثار من قد ظلم
فتلك مساكنهم بعدهم	شهود عليهم ولاتتهم
وما كان شيء عليهم اضر	من الظلم وهوالذي قد تصم
فكم تركوا من جنان ومن	قصور وأخرى عليهم اطم

قلت للمعلم: من أين تصدر هذه الأصوات الجميلة؟

1) البداية والنهاية: 12/85.

2) جامع العلوم والحكم: 466.

قال: من إذاعة هذا القسم.
قلت: ألهذا القسم إذاعة.. ما أغنى مدائن السلام؟
قـال: هي ليسـت كإذاعـاتكم.. أنتم متخلفـون كثـيرا بالنسـبة للحضارة التي وصلوا إليها هنا.
قلت: فكيف وصلوا إليها؟
قال: ببركات الله..
قلت: ماذا تقول؟
قال: لقد سمعوا قوله تعالى: وَلَوأَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُـوا وَاتَّقَـوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَـاتٍ مِنَ السَّـمَاءِ وَالْأَرْضِ (الأعـراف:96)، فـآمنوا واتقـوا، فلمـا رأى اللـه صـدقهم أنـزل عليهم بركـات من السـماء والأرض.
قلت: ولكن قــومي، ومن غــير أن يســمعوا إلى هــذه الآيــة، وصلوا إلى أشياء كثيرة.
قال: ليست العبرة بالكثرة، وإنما العبرة بالبركة، فقد يعطيـك الله الكثير فيكـون سـببا لهلاكـك، ويعطيـك القليـل المبـارك فيفتح عليك به مفاتيح جنانه.
قلت: هذا صـحيح.. فنحن نجمـع في حياتنـا صـنوفا من النعم، ولكن لا نكاد نحس بها.
قـال: ويوشـك لـو اسـتمر بكم الأمـر على مـا أنتم عليـه من الغفلة أن تسلبوا ما أعطيتم من النعم.
قلت: كيف؟
قال: ألا تعرف حضارة سبأ؟
قلت: أجل.. فهي حضارة راقية، فقد كانت لها من الجنات مـا تنبهـر لـه الأبصـار، كمـا قـال تعـالى يصـفها: لَقَـدْ كَـانَ لِسَـبَأٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِـمَالٍ كُلُـوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْـكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ (سـبأ:15)
قــال: ولكنهم بإعراضــهم عن اللــه وانحــراهم عن ســبيله أدركتهم سنة الله فيمن حاد عن الله، قال تعـالى يـبين الحـال الـتي انتقلوا إليها، وسببها: فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَـرِمِ وَبَـدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ (ســبأ: 16)، فهذا الـذي صـار إليـه أمـر تينـك الجنـتين إليـه بعـد كفـرهم وشركهم بالله وتكـذيبهم الحـق وعـدولهم عنـه إلى الباطـل، فبعـد الثمار النضيجة والمناظر الحسنة والظلال العميقة والأنهار الجاريـة تبـدلت إلى شـجر الأراك والطرفـاء والسـدر ذي الشـوك الكثـير

والثمر القليل.

قلت: ولكن مـع ذلـك فحضـارة السـبأيين بدائيـة بالنسـبة لحضارتنا.

قال: القرآن الكريم يعمم هذا النمـوذج على كثـير من القـرى التي انحرفت عن سبيل الله، قال تعالى يبين سـنته في ذلـك: وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطِرَتْ مَعِيشَتَهَا فَتِلْكَ مَسَاكِنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ مِنْ بَعْدِهِمْ إِلَّا قَلِيلاً وَكُنَّا نَحْنُ الْوَارِثِينَ (القصص:58)، وقال تعالى: أَفَلَمْ يَهْـدِ لَهُمْ كَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِنَ الْقُرُونِ يَمْشُونَ فِي مَسَـاكِنِهِمْ إِنَّ فِي ذَلِـكَ لَآياتٍ لِأُولِي النُّهَى (طـه:128)، وقال تعالى: وَعَـاداً وَثَمُـودَ وَقَـدْ تَبَيَّنَ لَكُمْ مِنْ مَسَـاكِنِهِمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّـيْطَانُ أَعْمَـالَهُمْ فَصَـدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَكَانُوا مُسْتَبْصِرِينَ (العنكبـوت:38)، وقـال تعـالى: أو لَمْ يَهْدِ لَهُمْ كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ مِنَ الْقُـرُونِ يَمْشُـونَ فِي مَسَـاكِنِهِمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ أَفَلا يَسْمَعُونَ (السجدة:26)

***

قلت للمعلم: تلـك عقوبـات قدريـة، قـدرها اللـه على من لم يحترموا نعمه.

قال: والله بحكمته يشرع للعاصين من التشريعات ما يعاقبهم به جزاء وفاقا على معاصيهم.

قلت: لقد حرم الله تعالى بعض الطيبات على اليهـود بسـبب بغيهم، فقال تعالى: وَعَلَى الَّذِينَ هَـادُوا حَرَّمْنَـا كُـلَّ ذِي ظُفُـرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أو الْحَوَايَا أو مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَغْيِهِمْ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ (الأنعام:146)، أي إنما حرمنا عليهم ذلـك لأنهم يسـتحقون ذلـك بسـبب بغيهم وطغيانهم، ومخالفتهم رسولهم واختلافهم عليه.

وقد صرح القرآن الكريم بـالغرض من تحـريم هـذه الطيبـات وغيرها، فقال تعالى: فَبِظُلْمٍ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَـاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَبِصَدِّهِمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيراً وَأَخْذِهِمُ الرِّبا وَقَدْ نُهُـوا عَنْـهُ وَأَكْلِهِمْ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِـلِ وَأَعْتَـدْنَا لِلْكَـافِرِينَ مِنْهُمْ عَـذَاباً أَلِيمـاً (النساء:160 ـ 161)

ومثل ذلك مـا أمـر بـه بنوإسـرائيل من قتـل أنفسـهم مـع أن الشريعة في الأصل تحـرم قتـل النفس مطلقـا، قـال تعـالى: وَإِذْ قَالَ مُوسَـى لِقَوْمِـهِ يَا قَـوْمِ إِنَّكُمْ ظَلَمْتُمْ أَنْفُسَـكُمْ بِاتِّخَـاذِكُمُ الْعِجْـلَ فَتُوبُوا إِلَى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ عِنْـدَ بَـارِئِكُمْ فَتَـابَ عَلَيْكُمْ إِنَّهُ هو التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (البقرة:54)

قال: وليس ذلك خاصا ببني إسـرائيل، فالعقوبـات التشـريعية مستمرة في هذه الأمة، ولوأنها لم تتخذ الطـابع الجمـاعي، باعتبـار عموم الرسالة وخلودهـا، فلـذلك وضـع الشـرع الحـدود والزواجـر عقوبة وردعا للمنحرفين.

قلت: أجل.. فمن ظاهر من زوجتـه مثلا، أمـر عقابـا لـه بهـذا التكفـير الشـديد، قـال تعـالى:﴿ وَالَّذِينَ يُظَـاهِرُونَ مِنْ نِسَـائِهِمْ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُوا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَّا ذَلِكُمْ تُوعَظُـونَ بِـهِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِنْ قَبْـلِ أَنْ يَتَمَاسَّا فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَإِطْعَامُ سِتِّينَ مِسْكِيناً ذَلِـكَ لِتُؤْمِنُـوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (المجادلة:3 ـ 4))

وسبب ذلك أن هؤلاء المظـاهرين يقولـون منكـرا من القـول وزورا، قــال تعــالى:﴿ الَّذِينَ يُظَــاهِرُونَ مِنْكُمْ مِنْ نِسَــائِهِمْ مَــا هُنَّ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَراً مِنَ الْقَــوْلِ وَزُوراً وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوغَفُورٌ﴾ (المجادلة:2)

قال: وهكذا كانت العقوبات قدرية وتشريعية قانونا إلهيا وسنة من سنن الكون لا تكاد تتخلف.

قلت: ولهذا ورد في الآثار بيان أثير المعصية في العافية، ومن ذلك قوله عبد الله بن عباس: (إن للحسنة ضياء في الوجـه، ونـورا في القلب، وسعة في الرزق، وقوة في البـدن، ومحبـة في قلـوب الخلق، وإن للسيئة سـوادا في الوجـه، وظلمـة في القـبر والقلب، ووهنا في البدن، ونقصا في الرزق، وبغضة في قلوب الخلق)

وقد ذكروا تـأثير المعاصـي في الراحـة النفسـية، فهـذا رجـل يشكو لبعض الصالحين وحشة يجدها في نفسه فقال له:

إذا كنت قد أو حشتك الذنوب   فدعها إذا شئت واستأنس

***

رأيت بابين داخل هذا القسم، والمرضى يـدخلون منهمـا بعـد أن يتعرضـوا لتفـتيش شـديد، سـألت المعلم عنهمـا، فقـال: هـذان البابان يحويان العلاج مما ينبغي الفرار منه من الذنوب المؤثر على العافية.

قلت: أوراء تلك الأبواب أطباء يعالجون الذنوب؟

قال: أجل.

قلت: هل يسقى المـريض فيهـا مـا يجعلـه بريئـا من الـذنوب كيوم ولدته أمه؟

قـال: لا.. بـل يعطى من الحقـائق والعلم، ممزوجـا بالتربيـة

والتمرين ما يقلع منه أصول المعاصي وفروعها.. ألستم تجعلون في مستشفياتكم محال لتمرين المرضى وتأهيلهم للحياة الصحية؟

قلت: بلى.. فبعض الأمراض تستدعي ذلك؟

قال: فكذلك رأت إدارة هذا القسم أن أكثر الأمراض ناشئة عن الانحرافات الخلقية، فلذلك جعلت هذا القسم الخاص بالوقاية منها.

قلت: وبذلك يتقون كل العلل التي تنبع من هذه الانحرافات.

قال: أجل.. فالوقاية خير من العلاج.

قلت: ولكن الذنوب كثيرة جدا لا تكاد تحصى، فلم وضع لها قسمان فقط؟

قال: هذان القسمان يحويان أصول الذنوب.

قلت: فما هما؟

قال: اجتناب الإثم، واجتناب العدوان، فكلاهما مما وردت النصوص بوجوب اجتنابه، قال تعالى منكرا على من اتصف بالإثم والعدوان: ﴿ وَتَرَى كَثِيراً مِنْهُمْ يُسَارِعُونَ فِي الْأِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَأَكْلِهِمُ السُّحْتَ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (المائدة:62)، وقال تعالى:﴿ تَظَاهَرُونَ عَلَيْهِمْ بِالْأِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ﴾ (البقرة:85)، وقال تعالى:﴿ وَيَتَنَاجَوْنَ بِالْأِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المجادلة:8)

قلت: فما الفرق بينهما؟

قال: مع أن كلا المصطلحين قد يطلق على الذنوب جميعا إلا أن اقترانهما في هذا الموضع يدل على أن لكل منهما معنى خاصا يشير إلى نوع من أنواع الانحراف.

وقد اختارت إدارة هذه الحصون مما قيل في التفريق بينهما أن الإثم يعني الذنوب التي تضر صاحبها فقط، على عكس العدوان الذي يتعدى طوره صاحبه الى الآخرين.

اجتناب الإثم

اقتربنا من الباب الأول، فرأينا لافتة كتب عليها قوله تعالى: ﴿ وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ﴾ (الأنعام:151)، ورأيت على المدخل جهازا لم أر مثله في حياتي، لا يسمح للدخول إلى القسم إلا بعد المرور عليه.

قال لي المعلم: ادخل في هذا الجهاز، فإنه لن يسمح لك بالدخول إلا بعد المرور عليه.

قلت: وما هذا الجهاز؟

قال: هذا جهاز يبين أنواع الإثم التي تمتلئ بها نفسك.

قلت: يا ويلتي.. هذا جهاز الفضائح إذن.

قال: لا.. هذا جهاز ناصح لا فاضح.. فإنه لا يسلم المعلومات لغيرك.

قلت: فما الحاجة إليه إذن.. فلا أحد يجهل فضائحه؟

قال: لا.. هناك من لا يفرق بين الطاعة والمعصية.. ألا تعلم ثمرات الغفلة؟

قلت: بلى.. وقد قال تعالى: الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعاً (الكهف:104)

قال: وقال تعالى: لا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (آل عمران:188)

قلت: فهمت هذا.. ولكن ما فائدة أن يعطيك جريدة فضائحك؟

قال: لتعالجها.. ألا تعلم أن التشخيص هو نصف العلاج؟

قلت: أهذا جهاز أشعة إذن؟

قال: أجل.. وما يعطيك من نتائج هي التي تذهب بها إلى الأطباء ليعرفوا مبلغ العلة فيك، فيعالجوك بحسب ما تحتاجه من أدوية.

قلت: الله ! لقد بلغت مدائن السلام مبلغا عظيما في التطور.

قال: أنت لم تر شيئا..

قلت: هل سندخل جميعا لهذا الجهاز؟

قال: لا.. ادخل أنت فقط.. أما أنا فلا علاقة لي بهذا.. أنسيت أني معلم السلام؟

قلت: ولكن هؤلاء الحرس الأشداء لن يتركوك إلا بعد أن تمر.

ضحك، وقال: لا بأس إن طلبوا مني الدخول، فسأدخل.

دخل معلم السلام من الباب، فلم أر أحدا من الحراس انتبه له، ولا اهتم به مع أن الذبابة تمر، فلا يسمح لها بالدخول حتى تمر على ذلك الجهاز..

أردت أن أدخل كما دخل معلم السلام، فواجهني أحد الحرس بشدة، وقال: مر على الجهاز أو لا.

قلت: ولكن معلم السلام مر عليكم دون أن يمر على الجهاز.

ضحكوا فيما بينهم، وقالوا: لا تمر علينا الذبابة إلا بعد أن تمر عليه، فكيف يمر علينا معلمك هذا؟

لم أجد بدا من الدخول، ولكني لم أجد في نفس الوقت بدا من سؤال المعلم عن سر عدم أمره بالمرور على الجهاز، فقال لي: إذا صرت مثلي، فلن يأمرك أحد، ولن يحاسبك أحد، ألم تعلم أن سبعين ألفا من هذه الأمة يدخلون الجنة من غير أن يعرفوا حسابا ولا ميزانا؟

قلت: فأنت منهم إذن.

قال: دعك من هذا، ودعك مني.. هل جئت بالوثيقة معك؟

قلت: أجل..

قال: فاحتفظ بها لنفسك.. ولا ترها أحدا من خلق الله إلا لمن وكل الله إليهم علاجك.

قلت: لم؟

قال: ألم تسمع قوله ﷺ:(كل أمتي معافى إلا المجاهرين، وإن من الإجهار أن يعمل الرجل بالليل عملا ثم يصبح وقد ستره الله فيقول: عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه فيصبح يكشف ستر الله عز وجل عنه)(1)

***

بينما نحن كذلك مر علينا رجل، وهويصيح بصوت فيه قوة وحزم، وهويردد قوله ﷺ:(يا معشر المهاجرين! خصال خمس إذا ابتليتم بهن وأعوذ بالله أن تدركوهن: لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا، ولم ينقصوا المكيال والميزان إلا أخذوا بالسنين وشدة المؤنة وجور السلطان عليهم، ولم يمنعوا زكاة أموالهم إلا منعوا القطر من السماء، ولولا البهائم لم يمطروا، ولم ينقضوا عهد الله وعهد رسوله إلا سلط الله عليهم عدوهم من غيرهم فأخذوا بعض ما كان في أيديهم، وما لم يحكم أئمتهم بكتاب الله عز وجل ويتخيروا فيما أنزل الله إلا جعل الله بأسهم بينهم)(2)

قلت للمعلم: ما يقول هذا؟

قال: هذا يذكر المرضى بالعقوبات القدرية التي ينزلها الله تعالى على الآثمين.

قلت: أهي عقوبات كعقوبات عاد وثمود؟

قال: لا.. لا يشترط أن تأتي عن طريق الخوارق، فالله يعاقب

---

(1) البخاري ومسلم.

(2) ابن ماجه والحاكم.

بسننه التي نظم بها الكون.
قلت: اشرح لي هذا.
أمسك بيدي شخص وقور أظنه يعمل طبيبا في مدائن السلام، وقال لي برقة: أنا معاصر لك، وأعلم كثيرا مما يدور في خلدك.. إن دلائل هذا في الواقع منتشرة، تدل عليها البحوث العلمية، وتزيد في توثيقها الإحصاءت الدقيقة، وتزيد في تأكيدها التجربة والمعايشة.
قلت: فاضرب لي مثالا على ذلك.
قال: سأضرب لك مثالا بسيطا قد يعتبره نفر من قومي وقومك بأنه من القشور التي لا يصح الحديث عنها.
قلت: كثير من الأشياء يعتبرها قومي كذلك.. ولو أني طبعت على حب أكل القشور، كما أحب أكل اللباب.
قال: لقد نهى ﷺ عن النفخ في الشراب والطعام.
قلت: أجل.. لقد وردت أحاديث كثيرة في هذا تدل على أهمية المسألة.
قال: أتدري ما عاقبة التفريط في تطبيق هذا النهي الشرعي مع بساطته مقارنة بالأحكام الأخرى.
قلت: لا.. ولا أظن الأمر له عواقب خطيرة.
قال: لقد تسبب التفريط في هذا إلى في حدوث أو بئة خطيرة، فقد أجرى بعض الباحثين دراسة على درن[1] الأمعاء في السودان، فوجدوا أن السبب الرئيسي لدرن الأمعاء في السودان هو جرثومة الدرن الإنسانية، بعكس ما هو معروف عالميا من أن السبب هو الجرثومة الدرنية البقرية.
قلت: فما سر هذا؟
قال: أرجع هؤلاء الباحثون علة ذلك إلى العادة المتبعة في خض اللبن وصنع الزبدة منه حيث يتم ملء القربة إلى نصفها باللبن، ثم تنفخ المرأة ـ والتي قد تكون مصابة بدرن الصدر ـ بفمها في القربة لتملأ النصف الآخر بالهواء، ثم يبدأ خض اللبن وتفصل الزبدة ويشرب اللبن بدون غلي أو تسخين، وبالتالي ينتقل المرض من صدر المرأة إلى أمعاء الآخرين، وتنتشر هذه العادة في كثير من بلاد المسلمين مع أنه منهي عنها شرعا.
قلت: سبحان الله.. إننا نحتقر مثل هذا.. فيعاقبنا الله بما كنا

---

1) يعتبر الدرن من الأمراض الشائعة في بعض الدول الإسلامية، وهو ينتقل عن طريق الهواء.

في غنى عنه.

***

رأيت بابين داخل هذا الحصن، فسألت المعلم عنهما، فقـال: ألم تقرأ قوله تعالى: وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ (الأنعام:151)؟

قلت: بلى.. فما علاقة هذه الآية بالبابين؟

قال: الآثام تنقسم إلى قسـمين: آثـام ظـاهرة، وآثـام باطنـة، وكلا القسمين له أثره الخطـير على الصـحة، وقـد رأت إدارة هـذه الحصون تخصيص قاعتين لعلاج ذلك.

باطن الإثم:

دخلنا القاعة الأولى.. وقد كانت أشبه بحصن مـنيع، فشـعرت بانقباض نفسي نتيجة لذكريات مرت على خاطري، لست أدري ما الذي جلبها إلى خاطري تلك اللحظة، وقـد كـانت من القـوة بحيث شغلتني عن النظر في جدر تلك الحصن وأبوابه مع أنهـا كـانت في منتهى الروعة والجمال.

ثم ازدادت الخــواطر شــدة حــتى ذهلت عن معلم الســلام، وأصبحت أهذي بالحديث عن أولئك الأعداء الذين لم يكتفوا بتكـدير حياتي، بل راحوا بأشخاصـهم المخيفـة في زوايـا صـدري يكـدرون تلك اللحظات السعيدة التي أعيشها في مدائن السلام.

قلت للمعلم: أنجدني من هؤلاء الأعداء الـذين يملأون صـدري بالوساوس وخواطر السوء.

قال: فمن تركهم يسكنون صدرك؟

قلت: ظلمهم وحقدهم وطغيانهم.

قال: فلماذا جعلت صدرك فندقا لهم؟

قلت: هم نزلوه غصبا عني.

قـال: صـدرك هـو حصـنك، ولا يقتحمـه إلا من فتحت لـه.. فأبواب حصونك لم يجعلها الله لغيرك.

قلت: أترى أن المفاتيح ضاعت مني، فأخذوها وولجوا حصون صدري، أو تراهم حطموا الحصون ودخلوا، أو تراهم..

قـال: ليس الشـأن أن تعـرف كيـف دخلـوا، ولكن الشـأن أن تعرف كيف تخرجهم.

قلت: فكيف أخـرجهم.. فـإني لن أشـعر بالسـعادة مـا دامـوا ينزلون فنادق صدري.

قال: بالسلوك.. ألسنا في حصن الاستقامة؟

قلت: فما حصن الاستقامة؟

قـال: هـو الحصـن الـذي يطهـر أرض النفس من الأعشـاب السـامة، والأشـواك الجارحـة، والظلمـة القاتمـة، لأن امتـداد هـذه الظلمات يسري من النفس إلى الـروح، ومن الـروح إلى الجسـد، فينهك قواه، ويقطع أو صاله، ويهدم بنيانه.

قلت: أحصون العافية تبحث في هذا؟

قال: من الحماقة أن تهتم الحصون بدفع الآفات عن الأجسام الظاهرة، ثم تترك البواطن مأوى للخفافيش والعقارب والحيات.

قلت: لقد ذكرتني بقول الغزالي:(مـا أشـد حماقـة من دخلت الأفاعي والعقارب تحت ثيابه وهمت بقتله، وهـويطلب مذبـة يـدفع بها الذباب عن غيره، ممن لا يغنيـه ولا ينجيـه ممـا يلاقيـه من تلـك الحيات والعقارب إذا همت به)(1)

قال: ولهـذا اعتـبر القـرآن الكـريم مـا يحـدث في القلب من ظنون سيئة وأفكار رديئة مرضا، بل مرضـا خطـيرا، فقـال تعـالى: ﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضـاً وَلَهُمْ عَـذَابٌ أَلِيمٌ بِمَـا كَـانُوا يَكْذِبُونَ﴾ (البقرة:10)

وهـذا المـرض أخطـر بكثـير من مـرض الأجسـاد، لأن مـرض القلب مـرض للـروح، ومـرض الـروح يمتـد ليشـمل كـل وسـائل الإدراك، قـال تعـالى:﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُـوبِهِمْ وَعَلَى سَـمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (البقرة:7)،ـ وقال تعالى:﴿ أولَئِكَ الَّذِينَ طَبَـعَ اللَّهُ عَلَى قُلُـوبِهِمْ وَسَـمْعِهِمْ وَأَبْصَـارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (النحل:108)

فإذا شغل وسائل الإدراك وملأها ظلمة لم يجد معه أي علاج، فلهذا لا تنفعهم رقى القرآن الكريم الـتي ينتفـع بهـا جميـع النـاس، قـال تعـالى:﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُـوبِهِمْ مَـرَضٌ فَـزَادَتْهُمْ رِجْسـاً إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ﴾ (التوبة:125)

قلت: ألهذا تبتلى القلوب المريضة بالهم والغم والكآبة؟

قال: أجل.. ولكنهم يسترونه بالزهو الكاذب، والفـرح الـذي لا يعـدو أن يكـون كـبرا وبطـرا، قـال تعـالى:﴿ إِنْ تَمْسَسْـكُمْ حَسَـنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَـا وَإِنْ تَصْـبِرُوا وَتَتَّقُـوا لا يَضُـرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (آل عمران:120)

قلت: والهم والغم هما منبعا العلل ومصدرا الأمراض جسديها ونفسيها.

---

1) الإحياء: 1/39.

رأيت داخــل القاعــة رجلا بــزي عصــري يتكلم بلغــة عربيــة مختلطة بعجمة، سألت المعلم عنـه، فقـال: هـذا رجـل من قومـك جـاء أسـتاذا زائـرا لهـذه الحصـون، ليـبين للمرضـى العلاقــة بين الأمراض الحسية والأمراض السلوكية.

قلت: لم؟

قال: لا تكتمل العافية إلا بتحصين الجسم من جميـع ثغراتـه.. أرأيت لوأن حصنا منيعا التف الأعدء به من كل ناحية، وكانت أبوابه موصدة جميعا، لكن بابا من أبوابه فتح لدخول الأعداء، ولم يلق أي مقاومة، هل سيبقى الحصن منيعا؟

قلت: لا.. سيستعمر هذا الحصن لا محالة، وسيسبى أهلـه، أو يقتلون.

قال: فكـذلك حصـن الجسـم.. لا يكفي أن تحصـنه من جهـة، وتترك الرياح والأعاصير تعبث به من جهات أخرى.

اقتربنا من الرجل، فسمعناه سائلا يقول له: الأمراض العصبية والنفسية تنتشر في عصرنا انتشـارا شـديدا متفاقمـا، فمـا أسـباب ذلك؟

قال: إن من الأسباب الرئيسية لهذه الأمراض الشـعور بـالإثم والخطيئة والحقد والقلق والكبت والتردد والشـك والغـيرة والأثـرة والسأم.. ومما يؤسف له أن كثيراً ممن يشتغلون بـالعلاج النفسـي قد ينجحون في تقصي أسـباب الاضـطراب النفسـي الـذي يسـبب المـرض، ولكنهم يفشـلون في معالجـة هـذه الاضـطرابات لأنهم لا يلجــأون في علاجهــا إلى بث الإيمــان باللــه في نفــوس هــؤلاء المرضى.

ونحب فوق ذلك أن نتساءل عن هذه الاضـطرابات الانفعاليـة والعوامل التي تسبب تلـك الأمـراض، إنهـا هي ذاتهـا الاضـطرابات التي جاءت الأديان لكي تعمل على تحريرنا منها.

فقد علم الله بقدرته وحكمته حاجاتنا النفسية ودبر لهـا العلاج الكامل، وقد وصف الأخصائيون النفسيون القفل الـذي يغلـق بـاب الصـحة، وآتانـا اللـه المفتـاح الـذي يفتح هـذا البـاب، ولا يمكن أن يقودنــا التخبــط الأعمى إلى فتح هــذا القفــل المعقــد، بــل إنــه لا يستطيع أن يمدنا بالمفتاح الذي يفتح بـاب الـروح الإنسـانية، فاللـه وحده هو الذي يستطيع أن يهدينا طريق الصواب.

فمـاذا يخبرنـا اللـه ــ المسـتعان على فهم الأمورــ عن هـذه المفاتيح؟ إن ذلك يتلخص في أننا نركب الإثم والذنوب ونحتـاج إلى

عفوالله ومغفرته، حتى نعود إلى رحابه ونعفو عن غيرنا إن المذنبين الذين ينالهم هذا الصفح تتجلى في نفوسهم روح الله فيذهب عنهم الخوف القلق، ولا يكون هنالك سبيل إلى إصابتهم بالكبت والغيرة والأثرة.

فعتدما تحل محبته في القلب، تفارقها الشرور والآثام، ولا ينتابها السأم وتفيض بالآمال الحية التي تنبعث منها الحياة.

سأله سائل آخر: اذكر لنا من واقع تجربتك ما يبرهن على هذا؟

قال: لقد وجدت في أثناء ممارستي للطب أن تسلحي بالنواحي الروحية إلى جانب إلمامي بالمادة العلمية يمكنني من معالجة جميع الأمراض علاجاً يتسم بالبركة الحقيقة، أما إذا أبعد الإنسان ربه عن هذا المحيط، فإن محاولاته لا تكون إلا نصف العلاج، بل قد لا تبلغ هذا القدر.

فمعظم القرح المعدية لا ترجع إلى ما يأكله الناس كما يقال، وإنما إلى ما تأكل قلوبهم، ولابد لعلاج المريض بها من علاج قلبه وأحقاده أو لاً، وليكن لنا أسوة بالأنبياء الذين كانوا يصلون من أجل أعدائهم ويدعون لهم بالخير، فإذا تطهرت قلوبنا وصرنا مخلصين، فإننا نشق طريقنا نحوالشفاء، وبخاصة إذا كان العلاج الروحي مصحوباً بتناول المواد ضد الحامضية وغيرها من العقاقير التي تساعد على الشفاء من هذه القرح.

وهنالك كثير من الحالات النفسية التي يلعب الخوف والقلق دوراً هاماً فيها، فإذا عولج الخوف والقلق على أساس تدعيم إيمان الإنسان بالله، فإن الصحة والشفاء يعودان إلى الإنسان بصورة كأنها السحر في كثير من الحالات.

التفت إلي المعلم، وقال: هذا الكلام لم يقله الربانيون من هذه الأمة، وإنما قاله طبيب درس الطب كما يدرس المعادلات الرياضية، ولكن خبرته أرشدته إلى حقيقة الأدواء التي تعاني منها الحضارة الحالية، الحضارة التي تهتم بإحلال السلام على الأرض، وتغفل عن النفوس، مع أن السلام لا ينطلق إلا من النفوس.

***

رأيت داخل الحصن أبوابا كثيرة جدا، كل باب يدخل منه مرضى كثيرون، سأت المعلم عنه، فقال: هذه الأبواب تؤدي إلى القاعات المكلفة بعلاج العلل السلوكية المؤدية إلى العلل الجسدية.

قلت: فمن يرسل المرضى إلى هذه الأبواب؟

قال: جميع أقسام هذه الحصون.

قلت: كيف ذلك؟

قال: ربما يأتي المريض لعلاج علة من العلل، فيجري الطبيب فحوصاته، فيرى باطنه مملوءا بالكدورات، فلا يرى له من علاج غير غسل تلك الكدورات ليستقيم له علاجه، وكثير من المرضى المرسلين إلى هذا الحصن يعودون إلى بيوتهم من غير أن يعودوا للاستشفاء.

قلت: لم؟

قال: لأن العلل التي كانت تكدر صفو حياتهم لم تكن علل أجساد، بل كانت علل قلوب تفرز سمومها على أجسادهم.

قلت: فهل سندخل من هذه الأبواب جميعا؟

قال: إذن لن نخرج من هنا أبدا..

قلت: ولكن أنترك الشياطين تعشش في قلوبنا؟

قال: لنا رحلات أخرى خاصة بعلاج هذه العلل.. أما الآن، فسنكتفي بزيارة قاعتين من هذه القاعات لنتبين من خلالهما أثر الأمراض النفسية في الحالة الصحية.

الحسد:

دخلنا القاعة الأولى، وقد كتب على بابها قوله ﷺ:(دب فيكم داء الأمم من قبلكم: الحسد والبغضاء، والبغضة هي الحالقة، لا أقول حالقة الشعر، ولكن حالقة الدين، والذي نفس محمد بيده، لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا)(1)

قلت للمعلم: أهذه القاعة مخصصة لعلاج الحسد.

قال: أجل.. ألم تر النبي ﷺ يعتبر الحسد داء من الأدواء الخطيرة؟

قلت: وقد اعتبره حالقا للدين.

قال: هو حالق للدين وللدنيا، فلا راحة لحاسد في دنياه، ولا استقرار له في دينه.

قلت: وقد ورد في الحديث الشريف قوله ﷺ:(إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب)(2)

قال: وهويأكل الصحة والعافية كما تأكل النار الحطب.

رأيت مرضى كثيرين في هذه القاعة، ورأيت أطباء كثيرين

---

1) الترمذي.

2) ابن ماجه كتاب الزهد - باب الحسد رقم (4210).

مجتمعين.. كل طبيب يحاول أن يقنع مرضاه بخطورة الحسد.

قلت للمعلم: لماذا اجتمع كل هؤلاء الأطباء لبيان خطورة الحسد؟

قال: هذا هو الركن الأول من علاج الحسد، كما أنه الركن الأول لعلاج كل علة.. ألا ترى أنك لا تسارع للطبيب إلى إذا خشيت على صحتك من داء له خطر أو بعض الخطر.

قلت: أجل.. فلو جرحت أصبعي مثلا.. وسال الدم منها، لا أسارع للطبيب..

قال: فدور هؤلاء الأطباء هو توعية المرضى بخطورة هذا الداء ليشعلوا في قلوبهم النيران التي تحثهم على طلب العلاج.

اقتربنا من بعض الأطباء، فسمعناه يقول:.. ولعظم ضرر الحسد على الإنسان وعلى المجتمع، فقد نفر القرآن الكريم منه، وأمر بالاستعاذة من شر الحاسد كما أمر بالاستعاذة من نفث الشيطان، فالحسد مفسد للطاعات، باعث على الخطايا.. وهو نار تضطرم في صدر الحسود، فما تراه إلا كاسف الوجه، قلق الخواطر، غضبان على القدر قد عادى حكمة الله، قال تعالى: ﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾(النساء:54)..

اقتربنا من طبيب آخر(1)، فسمعناه يقول:.. الحسد يضر بالنفس لأنه يشغلها عن التصرف المفيد لها وللبدن، وذلك يسبب طول الحزن والتفكر، ثم إنه يضر بالجسد لما يعرض للمحسود من طول السهر وسوء الاغتذاء، وينشأ عن ذلك رداءة من اللون وسوء السحنة وفساد المزاج.

اقتربنا من طبيب آخر(2)، فسمعناه يقول:.. والحسد يؤدي إلى ظهور انفعالات نفسية عصبية كما تضطرب عنده الغدد الصماء، فيعتل جسمه ويذوب.

فالحاسد دوماً في ضيق وقلق، وهذا يصحبه الأرق، ومع استمرار الأرق يحس بالإعياء والتعب ويفقد شهيته للطعام ويتناقص وزنه ثم تظهر عنده أعراض عصبية مزعجة، كالصداع والطنين في الأذنين تمنع عنه الراحة والهدوء، وقد تظهر آلام خناقية في صدره، وكلما احتدمت نزوات حسده زاد الألم وتكررت نوباته مما يعرضه للإصابة بالذبحة الصدرية.

---

1) هو أبو بكر الرازي في كتابة: الطب الروحاني.

2) هو د. حامد الغوابي، « الحسد بين الطب والإسلام » لواء الإسلام القاهرة، ع 6 المجلد 11 لعام 1957.

والحسد يهيء للإصابة بقرحة المعدة التي ثبت أنها تنشأ من الانفعالات أكثر مما تنشأ عن خطأ في التغذية، وقد يؤدي لارتفاع الضغط الدموي، والذي يتناسب ارتفاعه مع زيادة الانفعالات ويعظم خطره. ونحن نعلم أن أطباء القلب يوصون المرضى بالهدوء والراحة وترك الهواجس، ونبذ انشغال الفكر بالغير والبعد ما أمكن عن الانفعالات النفسية.

وقد يسبب الحسد مرض السوداء [المانخوليا] عند الحاسد وحبه للوحدة والعزلة غير ما يؤدي إليه من ارتباك العقل وعدم القدرة على التركيز، وكم سبب الحسد عند صاحبه من عقد نفسية وتركت عنده أمراضاً لا يمحى أثرها.

وأخيراً فإنك لن ترى حاسداً حقوداً إلا وقد رسم في وجهه تجاعيد الشيخوخة ولفحة الشيب ــ المبكران ــ وإن كان في عنفوان شبابه.

اقتربنا من طبيب آخر، وقد كانت تلوح عليه سيما الغزالي، وهويقول: اعلم أن الحسد ضرر عليك في الدنيا والدين، وأنه لا ضرر فيه على المحسود بل ينتفع به فيهما.

أما كونه ضرر عليك في الدين فهو أنك بالحسد سخطت قضاء الله تعالى وعدله الذي أقامه في ملكه وهذه جناية لى التوحيد ... وأما كونه ضرر عليك في الدنيا فهوأنك تتألم بحسدك أو تتعذب به، ولا تزال في كمد وغم بكل نعمة تراها على غيرك.. وأما أنه لا ضرر على المحسود في دينه ودنياه فلأن النعمة لا تزول بحسدك، بل قدر الله تعالى من نعمة فلا بد أن يدوم إلى أجل قدره الله فلا حيلة في دفعه، ولكل أجل كتاب.. وأما أن المحسود ينتفع به في الدين فهوأنه مظلوم من جهتك لا سيما إذا أخرجك الحسد إلى الغيبة والقدح فيه، فهذه هدايا تهديها إليه من حسناتك حيث تأتي مفلساً يوم القيامة(1).

الغضب:

دخلنا القاعة الثانية، وقد كتب على بابها قوله ﷺ:(ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)(2)

قلت للمعلم: لا شك أن هذه القاعة مخصصة لعلاج الغضب.

قال: أجل.. وهل هناك داء أدوى من الغضب؟.. وهل هناك مصارع لدود أشد فتكا من الغضب؟

---

1) الإحياء: 3/199.

2) البخاري ومسلم.

قلت: لقــد نبــه النــبي ﷺ إلى أن القــوي الحقيقي هــو من استطاع التغلب على نزعة الغضب الـتي تسـتفزه، فقـد مـر بقـوم يصطرعون فقال:(ما هذا؟)، قالوا: فلان لا يصارع أحـداً إلا صـرعه، فقال النبي ﷺ:(أفلا أدلكم على من هو أشد منه؟ رجل كلمه رجل فكظم غيظه، فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه)(1)

قال: ولهذا جعل الله تعالى كظم الغيظ من صفات المؤمـنين في آيــات كثــيرة، فقــال تعــالى: وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُــونَ كَبَــائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ(الشورى:37)، وقال تعالى: الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِـنِينَ(آل عمــران:134)، ووصــف عبــاد الـرحمن فقـال: وَعِبَـادُ الـرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُـونَ عَلَى الْأَرْضِ هـو نـاً وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً(الفرقان:63)

قلت: وقد كان النبي ﷺ يكتفي بوصـية من يسـتفزه الغضـب بترك الغضب، ويكتفي بذلك، فقـد روي أن رجلاً قـال للنـبي ﷺ: أو صني فقال: لا تغضب فردد مراراً فقال:(لا تغضب)(2)

قال: وقد قـال لـه رجـل: يـا رسـول اللـه، دلـني على عمـل يدخلني الجنة، فقال ﷺ:(لا تغضب)(3)، بل أخبر ﷺ بمـا هـو فـوق ذلك، فقال:(من كظم غيظاً وهوقادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخـيره من الحـور العين فيزوجـه منها ما شاء)(4)

قلت: واعتبر ﷺ الغضب مفسدا للإيمـان، فقـال:(إن الغضـب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل)(5)

قال: وهومفسـد للخلـق، فلا يمكن لمن يسـتفزه الغضـب أن يحسن خلقه، وقد قيل لبعضهم:أجمل لنا حسن الخلق، فقال:(ترك الغضب)

رأيت داخل هذه القاعة كثيرا من المرضـى، ومعهم كثـير من الأطباء، فسألت المعلم عنهم، فقال: هذا النوع من الأمراض يحتاج أطباء كثيرين بتخصصـات مختلفـة، فلا يمكن أن تقتلـع جـذور هـذه العلل، أو توجه التوجيه الصحيح إلا بجهد عظيم.

---

1) رواه البزار.
2) البخاري.
3) الطبراني.
4) أحمد.
5) الطبراني في الكبير وابن عساكر.

اقتربنا من أحدهم، فسمعناه يقول: إن الانفعالات الشديدة والضغوط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب يحرض الغدة النخامية على إفراز هرمونها المحرض لإفراز كل من الإدرينالين والنور أدرينالين من قبل الغدة الكظرية، كما تقوم الأعصاب الودية على إفراز النور أدرينالين.

قلت: فما في ارتفاع هرمون الإدرينالين والنور أدرينالين في الدم؟

قال: ارتفاعهما يؤدي إلى تسارع دقات القلب، وهذا ما يشعر به الإنسان حين الانفعال، والذي يجهد القلب وينذر باختلاطات سيئة، فهو يعمل على رفع الضغط الدموي بتقبيضه للشرايين والأوردة الصغيرة.. كما أن الارتفاع المفاجيء للضغط قد يسبب لصاحبه نزفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له العمى المفاجيء، وكلنا يسمع بتلك الحوادث المؤلمة التي تنتج عن لحظات غضب(1).

اقتربنا من طبيب آخر، فسمعناه يقول:.. هذا وإن ارتفاع النور أدرينالين في الدم يحرر الغليكوجين من مخازنه في الكبد ويطلق سكر العنب مما يرفع السكر الدموي، إذ من المعلوم أن معظم حادثات الداء السكري تبدأ بعد أنفعال شديد أو غضب.

أما ارتفاع الأدرينالين فيزيد من عمليات الإستقلاب الأساسي ويعمل على صرف كثير من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور المنفعل أو الغضبان بارتفاع حرارته وسخونة جلده(2).

اقتربنا من طبيب آخر، فسمعناه يقول:.. كما ترتفع شحوم الدم مما يؤهب لحدوث التصلب الشرياني، ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية كما يؤدي زيادة الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء ومن ثم إلى حدوث الإمساك الشديد، وهذا سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن.

اقتربنا من طبيب آخر، فسمعناه يقول: ويزداد أثناء ثورات الغضب إفراز الكورتيزون من قشرة الكظر مما يؤدي إلى زيادة الدهون في الدم على حساب البروتين، ويحل الكورتيزون النسيج

---

1) د. محمود البرشة: الغضب وأثره السيء على البدن، صدى الإيمان، ع 2 م1، 1996.

2) د. محمود البرشة: الغضب وأثره السيء على البدن ، صدى الإيمان ع 2 م 1 1996.

اللمفـاوي مؤديـاً إلى نقص المناعـة وإمكانيـة حـدوث التهابـات جرثومية متعددة، وهذا ما يعلل ظهور التهاب اللـوزات الحـاد عقب الانفعال الشديد، كما يزيد الكورتيزون من حموضة المعـدة وكميـة الببسين فيها ممـا يهيء للإصـابة بقرحـة المعـدة أو حـدوث هجمـة حادة عند المصابين بها بعد حدوث غضب عارم.

اقتربنـا من طـبيب آخـر، فسـمعناه يقـول:.. وأثبتت البحـوث الطبية الحديثة وجـود علاقـة وثيقـة بين الانفعـالات النفسـية ومنهـا الغضـب وبين الإصـابة بالسـرطان.. وتمكن العلم أن يـبين مـدى خطورة الإصـابة السـرطانية على إنسـان القـرن العشـرين، قـرن القلق النفسي، وأكدت الدراسات أن الأشخاص الـذين يعـانون من انفعـالات نفسـية مريـرة بصـورة مسـتمرة يموتـون بالسـرطان باحتمال نسبي أكبر.

قلت: فما علاقة الانفعالات النفسية بالسرطان؟

قال: تولد الانفعالات النفسـية اضـطراباً هرمونيـاً خطـيراً في الغدد الصـماوية يـؤدي إلى تـأرجح في التـوازن الهرمـوني بصـورة دائمة، وهذا التأرجح يساعد على ظهور البؤرة السرطانية في أحـد أجهزة البدن(1).

اقتربنا من طبيب آخـر، فسـمعناه يقـول: إن التـأثيرات الـتي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد والذي يسبب فيضاً هرمونياً يـؤدي إلى مـا يشـبه التمـاس الكهربـائي داخـل المـنزل بسـبب اضـطرابات الـدارة الكهربائيـة، ومـا ينتج عن ذلـك من تعطـل في كافة أجزاء الدارة الكهربائية.

***

قلت: لقد ذكر هؤلاء مخاطر الداء، ولم يذكروا علاجه.

قال: تفاصيل العلاج تحتاج أدوية كثيرة وتمـارين خاصـة، منهـا ما يؤدى هنا، ومنها ما له أقسام خاصة به.

قلت: فلنمر على بعضها.

قال: سنكتفي بالمرور ـ هنا ـ على بعض أطبـاء يطبقـون مـا ورد عن النبي ﷺ من علاج الغضب حال حدوثه.

سرنا إلى طائفـة من الأطبـاء ترتسـم في وجـوههم علامـات الإيمان، وهم يقلبون دفاتر الهدي النبوي، ويقارنونه بما توصلوا إليه من أبحاث.

---

(1) د. إبراهيم الراوي: موقف الإسلام من الإصابة السرطانية، حضارة الإسلام م 1ع 8 ـ 1966.

قال أحدهم: لا شك أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكــة للبـدن والمسـتنفذة لقـواه.. ولهـذا جـاءت التعـاليم النبويـة بطـرق ناجعة لمكافحته والحد من تأثيره السيء على البدن.

وأول ذلك أن يروض المسلم نفسه على الحلم، فبه تستأصل جذور العداوات من النفس وتستل الخصومات من القلوب.

قــال آخر(1): ومن ذلــك أن يســتعيذ الغضــبان باللــه من الشيطان الرجيم، كما روي في الحديث أن رجلين استبا عند النبي ﷺ وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهـه، فقـال النـبي ﷺ: (إني لأعلم كلمة لوقالها لذهب عنه ما يجد، لوقال: أعـوذ باللـه من الشيطان الرجيم)(2)

ولهذا ينصح علماء الطب النفسي الأشخاص الذين يتعرضــون إلى نوبــات الغضــب إلى تمــارين خاصــة.. فهي تــؤدي إلى نتــائج مذهلـة، فهي تسـبب اسـترخاء في الـذهن يـؤدي إلى انطفـاء نـار الغضب وإخماد الثورة العصبية.

ومنهــا أن يعــدّ الشــخص من 1ـ 2ـ 3.. وحــتى 30 قبــل أن ينطــق بــأي حــرف.. وهـذه الحقيقــة في مجــال الطب النفســي اكتشفها نـبي الإسـلام ﷺ حين أمـر الغاضـب أن يتعـوذ باللـه عـدة مــرات، وهـذا واضـح من مفهـوم قولـه تعـالى: ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (الأعراف:200)

قـال آخــر: ومن هــذا البــاب دعــوة النـبي ﷺ الغاضــب إلى السكوت وعدم النطق بأي جواب، فقد قال ﷺ:(إذا غضب أحــدكم فليسكت)(3)

قال آخر(4): ويوصي ﷺ الغضبان بتغيـير الوضـعية، فقـد قـال ﷺ:(إذا غضب أحدكم وهوقــائم فليجلس، فـإن ذهب عنـه الغضـب وإلا فليضطجع)(5).. وهذا هدي نبوي كـريم لـه فائـدة عظيمـة في تهدئة ثورة الغضب، فالطب الحديث يحث كل من يتعرض للغضـب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان.

---

1) د. إبراهيم الراوي: الإنفعالات النفسية حضارة الإسلام م 15 ـ ع 7 ـ 1974.

2) البخاري ومسلم.

3) أحمد.

4) د. إبراهيم الراوي: الإنفعالات النفسـية حضـارة الإسـلام م 15 ــ ع 7 ـ 1974. بتصرف.

5) أحمد وأبو داود والبيهقي.

وهذه الحقيقة الطبية كان لها بالغ الأثر في الوقاية من أخطر الأزمات عندما يوفق المرء في تمالك نفسه عند الغضب، والتي اكتشفها نبي الرحمة في أعماق النفس البشرية حين أمر الغاضب الواقف أن يجلس.

قال آخر(1): جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد بنسبة 2 ـ 3 أضعاف لدى الوقوف بهدوءٍ لمدة خمس دقائق، أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً في الوقوف لكن الضغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم ... ولا شك أن ارتفاع العاملين معاً، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشك كبير.

قال آخر(2): ومن هذا القبيل ما روي أن النبي ﷺ قال:(إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أو داجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليلصق خده بالأرض)(3)، ففي هذا إشارة إلى الأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع لتستشعر به النفس الذل وتزيل به العزة والزهو الذي هو سبب الغضب.

قال آخر: وقد ارشد النبي ﷺ الغضبان إلى الاغتسال بالماء البارد، كما قال ﷺ:(إذا غضب أحدكم فليتوضأ، فإنما الغضب من النار)(4) وفي رواية:(إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) وهو ما يتوافق مع أحدث التوصيات الطبية.. فللغسل أثره البالغ في تهدئة الجهاز العصبي.

فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذا الأعراض.. والوضوء الذي وصفه النبي ﷺ يضفي، فوق ذلك، شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدي، يزيد من إحساسه بالأمن والرضى.

ظاهر الإثم:

دخلنا القاعة الثانية.. وقد كانت هي الأخرى أشبه بحصن

---

1) هو د. حسان شمسي باشا: قبسات من الطب النبوي ـ مكتبة السوداي1992. بتصرف.

2) هو د. حسان شمسي باشا.

3) الترمذي وقال حديث حسن.

4) أبو داود.

منيع، فشعرت، وكأن قاذورات الدنيا جميعا تلطخ جسدي وثيابي، فقلت للمعلم: هل هناك حمامات في هذه الحصون، فإني أشعر بانقباض شديد نتيجة أو ساخ لا أعلم سببها.

قال: كل هذه الحصون حمامات.. أما ما شعرت به من شعور، فهو من آثار هذه القاعة، فكل من دخلها يشعر بتقزز من الذنوب الظاهرة، كما أن من دخل القاعة السابقة يشعر بتقزز من الذنوب الباطنة.

قلت: أرى أبوابا كثيرة في هذه القاعة.

قال: كل باب منها يؤدي إلى قاعة لعلاج إثم من الآثام.

قلت: فهل سنذهب إليها جميعا؟

قال: لا.. سأنقلك إلى أربعة منها فقط تعالج هذا النوع من الانحرافات لترى مدى الأضرار الصحية النابتة من غرس الإثم.

قلت: ما هي؟

قال: التدخين، والخمر، والمخدرات، والانحراف الجنسي.

قلت: فلم هذه الأربعة بالضبط؟

قال: لأنها من أنواع الانحراف المنتشرة، بل أحالتها أعراف بعض مجتمعاتكم إلى سلوكيات شخصية لا حرج فيها.

التدخين:

دخلنا القاعة الأولى، وهي القاعة المكلفة بعلاج المدخنين، فرأيت فقيها، ومجموعة أطباء يحاضرون، والمرضى ينصتون بخشوع منقطع النظير.

قال الفقيه: التدخين من الآفات الخطيرة التي لا شك في حرمتها، وإجماع العلماء قد انعقد على ذلك، بل إن كل نصوص الشريعة تدل على ذلك.. وهو من المعاصي التي رتب الله تعالى عقوباتها التي لا شك في حصولها، وهي عقوبات قدرية، أكدها الواقع وأثبتتها الإحصائيات الدقيقة.

قال الأول: جاء في تقرير لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية تحت عنوان (التدخين والصحة):(إن تدخين السجائر يلعب دورا رئيسيا في حدوث كثير من الأمراض، أكثرها أهمية أمراض قصور الدورة التاجية للقلب، وسرطان الرئة، والالتهابات القصبية (الشعبية) المزمنة، وانتفاخ الرئتين.

قال الثاني: إن تدخين السجائر يتسبب في العديد من الأمراض التى تؤدي إلى عجز مؤلم وواسع النطاق، ناتج عن أمراض الصدر والقلب،كما أن هناك علاقة بين انتشار قرحة

المعدة والاثنى عشـري وبين التـدخين،كمـا أن التـدخين لـه علاقـة بسرطان الفم والحنجرة والبلعوم)[(1)]

قال الثالث: يؤكد تقرير منظمة الصحة العالميـة: أن الوفيـات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من جميع الوفيـات الناتجـة عن الأمراض الوبائية مجتمعة، وأن تدخين السجائر فى العصر الحـديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه أشد الأوبئة خطرا في العصـور السالفة.

قال الرابع: أثبتت الإحصـائيات الدقيقـة في أوربـا وأمريكـا أن كثـيرا من المـدخنين يعيشـون حيـاة تعتريهـا الأمـراض والأسـقام، ولهــذا تتجــه الحكومــات، وخاصــة في البلاد المتقدمــة، إلى بــذل المجهودات لمحاربة التدخين والتقليل من آثاره الضارة.

***

قال المشرف على تلك الجلسة العلاجية مخاطبـا المرضـى: إن لم يكفكم هذا، فاسـمعوا مـاذا يقـول الخـبراء، ألم يقـل الحـق تعالى: فَاسْأَلْ بِهِ خَبِيراً (الفرقان: 59)

دخــل جمــع عليهم حلــل الأطبــاء والقضــاة، يحملــون أدوات الأطباء، ومطرقة القضاة.

قال الأول: أنا متخصص في الجهاز التنفسـي، وقـد ثبت لـدي ثبوتا لا شك فيه بضلوع الدخان في الجرائم التالية: سرطان الرئـة، وســرطان الحنجــرة، والالتهــاب الشــعبي (القصــبي) المــزمن، والامفيزيما (انتفاخ الرئة)..

قاطعه الثاني، وقـال: أمـا أنـا فتخصصـي في القلب والجهـاز الدورى، وقد ثبت لدي ثبوتا لا شك فيه بضلوع الدخان في الجـرائم التالية: جلطات القلب وموت الفجاءة، وجلطـات الأوعيـة الدمويـة وما ينتج عنها من شلل، واضطراب الـدورة الدمويـة في الأطـراف وجلطاتها.

قاطعه الثالث، وقال: أما أنا فتخصصي في الجهاز الهضـمي، وقد ثبت لدي ثبوتا لا شك فيه بضلوع الدخان في الجـرائم التاليـة: سرطان الشفة، سرطان الفم والبلعوم، سرطان المـرىء، قرحـة المعدة والاثنى عشر، سرطان البنكرياس.

قال الرابع: أمـا أنـا فتخصصـي في الجهـاز البـولي، وقـد ثبت لدي ثبوتا لا شك فيه بضلوع الـدخان في الجـرائم التاليـة: الجهـاز البولي: أورام المثانة الحميدة، وسرطان المثانة، وسرطان الكلى.

---

1) الدكتور محمد علي البار، « التدخين والصحة »،ص 36، 39، 43، 46، 48.

قال الخامس:.. كثرة الاجهاض، وقلة وزن الوليد، وزيادة وفيات المواليد، وزيادة الأجنة الميتة، وزيادة الالتهابات الرئوية لدى الأطفال الرضع.

قال السادس:.. التهاب عصب الأبصار والعمى، وزيادة أمراض الحساسية مثل: الربووالارتكاريا (الشرى)، والتهابات الجلد وأمراض الأنف والأذن والحنجرة، ومضاعفة أخطار ضغط الدم، والبول السكري، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة المفرطة.

قال السابع:.. وجد أن المدخنين يواجهون خطر سرطان الفم والمريء والبلعوم والحنجرة بعشرة أضعاف ما يحتمل حدوثه بين غير المدخنين. وأن الوفيات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من الوفيات بالأمراض الوبائية مجتمعة. وأنه من بين كل ثلاثة مدخنين يلاقي واحد منهم حتفه نتيجة التدخين.

أصابني الدوار من هول ما سمعت، وصرخ بعض المدخنين: (انتهينا ربنا انتهينا)، وصاح آخرون:(دلونا على الطريق دلكم الله)

أمسك المعلم بيدي، وقال: هيا بنا.. فقد عافاك الله من هذا البلاء.

قلت: وهؤلاء المرضى.. ماذا سيفعل بهم؟

قال: سيمرنهم الأطباء على الكف عن هذا الاثم بمعونة الفقهاء والأولياء.

قلت: وما علاقة الفقهاء والأولياء بهذا؟

قال: أما الفقهاء فيبينون لهم حكم الله وشرع الله، وأما الأولياء فيرفعون هممهم إلى الله.. فيترفعون عن كل دنس.

الخمر:

دخلنا القاعة الثانية، وهي القاعة المكلفة بعلاج آفة الخمر، فرأيناها مثل القاعة الأولى غاصة بالمرضى، وبالأطباء والفقهاء والصالحين.

قال أحدهم، وأظنه فقيههم: إن إيراد تحريم الخمر في القرآن الكريم وفي آيات منه يدل على مدى الآثار الخطيرة الناتجة عن معاقرتها، فالله تعالى يصفها بأنها رجس من عمل الشيطان، قال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدة:90)

ويبين علة صنع الشيطان لها بقوله تعالى: إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ

وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (المائدة:91)

قال آخر: وهي لذلك داء لا دواء، ومضـرة لا منفعـة، واهتمـام القـرآن الكـريم بتحريمهـا دليـل على أن الخمـر سـتلقى رواجهـا، وسيبقى تأثيرها مستمرا في مجتمعات البداوة والحضارة.

قال آخر: ولذلك اشتد العلمـاء والصـالحون في التحـذير منهـا حتى في الحالات التي يتوهم أنها للعلاج، وقـد قـال أحـدهم للإمـام جعفر الصادق : إن بي وجعا وأنا أشرب النبيذ ووصفه لي الطــبيب فقال له: ما يمنعك س الماء الذي جعل الله منـه كـل شـيء حي؟ قال: لا يوافقني. قال: فما يمنعك من العسل الـذي قـال اللـه فيـه شفاء للناس؟ قال: لا أجده، قال فمـا يمنعـك من اللبن الـذي نبت منه لحمك واشتد عظمك؟ قال: لا يوافقني. قـال: تريـد أن آمـرك بشرب الخمر لا والله لا آمرك.

وسئل عن الدواء يعجن بـالخمر. فقـال:(مـا أحببت أن أنظـر إليه ولا أشمه فكيف أتداوى به؟)

قال آخر، ويظهر من حركاته أنـه صـحفي: في عصـرنا الـذي يسمونه عصر العلم وتطبيقات العلم لا زالت البشـرية مـع إدراكهـا الخمـر تـدمن عليهـا بـل تعشـقها، فهـذا السـيناتور الأمـريكي وليم فولبرايت يقول عن مشكلة الخمـر:(لقـد وصـلنا إلى القمـر ولكن أقدامنا مازالت منغمسة في الوحـل، إنهـا مشـكلة حقيقيـة عنـدما نعلم أن الولايات المتحـدة فيهـا أكـثر من 11 مليـون مـدمن خمـر وأكثر من 44 مليون شارب خمر)

وقد نقلت مجلة لانست البريطانية مقالاً بعنوان (الشــوق إلى الخمر) جاء فيه:(إن أكثر من 200 ألف شخص يموتون سـنويا في بريطانيا بسبب الخمر)

وينقل البروفسور شاكيت أن 93 بالمائة من سكان الولايـات المتحدة يشربون الخمر، وأن 40 بالمائـة من الرجـال يعـانون من أمــراض عــابرة بســببه و5 بالمائــة من النســاء و10 بالمائــة من الرجال يعانون من أمراض مزمنة معندة.

وهـذه النسـب الهائلـة من ضـحايا الخمـر، هي في الحقيقـة ضحايا الإثم، لأن الله تعالى مـا حـرم الخمـر لنشـوتها، بـل حرمهـا لأضرارها.

قال آخر: شارب الخمر لا يشرب خمرا، وإنمـا يشـرب سـما، يقـول الـدكتور أو بـري لـويس:(إن الكحـول هـو السـم الوحيـد المرخص بتداوله على نطـاق واسـع في العـالم كلـه، ويجـده تحت

يده كل من يريد أن يهرب من مشاكله.. ولهـذا يتناولـه بكـثرة كـل مضــطربي الشخصــية ويــؤدي هــو إلى اضــطراب الشخصــية ومرضها .. إن جرعة واحدة من الكحول قد تسبب التسمم وتـؤدي إمـا إلى الهيجـان أو الخمـود وقـد تـؤدي إلى الغيبوبـة. أمـا شـاربو الخمر المزمنون فيتعرضون للتحلل الأخلاقي الكامل مـع الجنـون) (1)

قاطعه آخر، وقال: بل إن مجرد استنشاق أبخرتهـا يـؤدي إلى الإصابة بالتهـاب القصـبات والرئـة، وإلى إصـابة بطانـة الأنـف ممـا يـؤدي إلى ضـعف حاسـة الشـم، ولهـذا قـال تعـالى: فَـاجْتَنِبُوهُ (المائدة:90)، فهذا اللفـظ يعـني النهي عن الاقـتراب منـه مطلقـاً وهوأعم من النهي عن شربه.

قال آخر(2): وهذا السم يختلـف تـأثيره كلمــا تغـير مســتواه في الدم فعندما يبلـغ مســـتواه من 20ـ 99ملـغ بالمائـة يسـبب تغير المزاج وإلى عـدم تـوازن العضـلات واضـطراب الحس، وفي مستوى من 100ـ 299 ملغ بالمائة يظهر الغثيان وازدواج الرؤيـة واضطراب شديد في التوازن. وفي مستوى من 300 ـ 399 ملــغ بالمائة تهبط حرارة البدن ويضـطرب الكلام ويفقـد الـذاكرة. وفي مستوى 400 ـ 700 ملغ بالمائة يدخل الشاب في سـبات عميـق يصحبه قصور في التنفس وقد ينتهي بالموت.

قال آخر: رغم أن كل أعضاء الجسـم تتـأثر من الخمـر، فـإن الجملة العصبية هي أكثرها تأثراً حيث يثبط المناطق الدماغية الـتي تقوم بالأعمال الأكثر تعقيداً ويفقد قشر الدماغ قدرتـه على تحليـل الأمور، كما يؤثر على مراكز التنفس الدماغية حيث أن الإكثـار منـه يمكن أن يثبط التنفس تماماً إلى الموت.

قال آخر: وتأثيره لا يتوقف على الجهاز العصبي بـل إنـه يمتـد حـتى إلى الأجنـة في بطـون أمهـاتهم، فـالغول بعـد أن يمتص من الأمعـاء ليصـل الـدم يمكن أن يعـبر الحـاجز الـدماغي ويـدخل إلى الجنين عبر المشيمة، وأن يصـل إلى كافـة الأنسـجة. لكنـه يتوضـع بشكل خاص في الأنسجة الشحمية.

وكلما كانت الأعضاء أكثر تعقيداً وتخصصاً في وظائفهـا كـانت

---

1) رئيس قسم الأمراض النفسية في جامعـة لنـدن في أكـبر وأشـهر مرجـع طـبي بريطاني (مرجع برايس الطبي- الطبعة العاشرة.

2) انظر: روائع الطب الإسلامي د. محمد نزار الدقر، ونظـرات في المسـكرات د. أحمد شوكت شطي.

أكثر عرضة لتأثيرات الغول السمية، فلا عجب حين نرى أن الدماغ والكبد والغدد الصماء من أو ائل الأعضاء تأثراً بالخمر حيث يحــدث الغول فيها اضطرابات خطيرة.

قال آخر: في الجهـاز الهضـمي يـؤدي مـرور الخمـر في الفم إلى التهاب وتشـقق اللسـان كمـا يضـطرب الـذوق نتيجـة ضـمور الحليمات الذوقية، ويجف اللسان وقد يظهر سيلان لعابي مقــرف، ومع الإدمان تشكل طلاوة بيضاء على اللسان تعتبر مرحلة ســابقة لتطور سرطان اللسان.

والخمر يوسـع الأوعيـة الدمويـة الوريديـة للغشـاء المخـاطي للمري مما يؤهب لتقرحه ولحدوث نزوف خطيرة تــؤدي لآن يقيء المدمن دماً غزيراً. كما تبين أن 90 بالمائة من المصابين بسرطان المريء هم مدمنوا خمر.

وفي المعدة يحتقن الغشاء المخاطي فيها ويزيد افراز حمض كلور الماء والببسين مما يؤهب لإصابتها بتقرحات ثم النزوف وعند المـدمن تصـاب المعـدة بالتهـاب ضـموري مـزمن يـؤهب لإصـابة صاحبها بسرطان المعدة الذي يندر جداً أن يصيب شخصاً لا يشرب الخمر.

وتضــطرب الحركــة الحيويــة للأمعــاء عنــد شــاربي الخمــر المتعدين وتحدث التهابات معويـة مزمنـة وإسـهالات متكـررة عنـد المــدمنين، وتتولــد عنــدهم غــازات كريهــة، ويحــدث عســر في الامتصاص المعوي.

قال آخر: والغول سم شديد للخليـة الكبديـة، وتنشـغل الكبـد من أجل التخلص من الغـول عن وظائفهـا الحيويـة، ويحصـل فيهـا تطورات خطيرة نتيجة الإدمان. ففي فرنسا وحـدها يمـوت سـنوياً أكثر من 22 ألف شخص بسبب تشمع الكبد الغــولي، وفي ألمانيــا يموت حوالي 16 ألف. كما أن الغول يحترق ضـمن الكبـد ليطلــق كل 1غ منـه 7 حريـرات تـؤدي بالمـدمن إلى عزوفـه عن الطعـام دون أن تعطيه هي أي فائدة مما يعرضه لنقص الوارد الغذائي.

ويشكو المصاب من ألم في منطقة الكبد ونقص في الشـهية وتراجع في الوزن مع غثيان وإقياء، ثم يصاب بـالجبن أو باليرقـان.. وقد يختلط بالتهاب الدماغ الغولي ويصاب بالسبات أو الـنزف في المريء، وكلاهما يمكن أن يكون مميتاً.

قال آخر: وللخمر تأثيراتها الخطيرة على القلب، حيث يصــاب مدمن الخمر بعدد من الاضطابات الخطيرة والمميتـة الـتي تصـيب

القلب.

قال آخر: وللخمر تأثيراتها الخطيرة على الجهاز العصبي، حيث تعتبر الخلايا العصبية أكثر عرضة لتأثيرات الغول السمية، وللغول تأثيرات فورية على الدماغ، بعضها عابر، وبعضها غير قابل للتراجع.. حيث يؤكد د. براتر وزملاؤه أن تناول كأس واحد أو كأسين من الخمر قد تسبب تموتاً في بعض خلايا الدماغ، والسحايا قد تصاب عند المدمن عندها يشكوالمصاب من الصداع والتهيج العصبي، وقد تنتهي بالغيبوبة الكاملة، كما أن الأعصاب كلها معرضة للإصابة بما يسمى (باعتلال الأعصاب الغولي العديد أو المفرد)

أما الأذيات الدماغية فيمكن أن تتجلى بداء الصرع المتأخر الذي يتظاهر عند بعض المدمنين بنوبات من الإغماء والتشنج والتقلص الشديد.

التفت إلى المعلم، وقلت: ما هذا؟ إن الخمر ليست أم البخائث فقط، بل هي أم الأمراض أيضا.

قال: وهي وحدها كافية لتصحيح ما ورد في النصوص من أن البلاء موكل بالمعصية، والعافية موكلة بالاستقامة.

قلت: فكيف يعالج هؤلاء المرضى؟

قال: بما يعالج به غيرهم.

قلت: والمدمنون؟

قال: تلك أحوال خاصة، وقد استطاع الأطباء الناصحون بهذا المستشفى أن يضعوا الحلول لمشكلتهم بحيث تنسجم حياتهم في أقصر مدة.

قلت: بمعونة الفقهاء والأولياء.

قال: لا بد من ذلك.. فالطبيب وحده أعجز من أن يفعل شيئا.. ولكن لا تسئ فهمي، فالفقهاء هنا يدرسون كثيرا من المعلومات الطبية، وبالتفاصيل الكافية لإعانة الأطباء في مهمتهم.

نظرت إلى عيون المرضى، وهم يستمعون كانت أعين الكثير منهم تبكي من غير دموع.. ورأيت بعضهم يمسك بقوة بيديه، وكأنه يصمم على شيء.. عند مخرج القاعة صاح أحدهم:(انتهينا ربنا انتهينا) فردد صوته الجميع: (انتهينا ربنا انتهينا)

المخدرات:

دخلنا القاعة الثالثة، وهي القاعة المكلفة بعلاج آفة المخدرات، فرأيناها مثل القاعتين السابقتين غاصة بالمرضى،

وبالأطباء والفقهاء والصالحين.
قال أحدهم، وأظنــه فقيههم: إن المخـدرات مثـل الخمـر في الحرمة، ومثلها في الأضـرار، ولـوأن الواقـع المنحـرف يشـتد على المخدارت، ويتساهل مع الخمر.
قال آخر: أضرار المخـدرات كثـيرة تختلـف بـاختلاف أنواعهـا، وسنكتفي مما ذكره العلم بثلاثـة أضـرار: وهي إضـراراها بـالوعي، والسلوك، وجهاز المناعة.
أما الوعي، فإن المخدرات تسبب تـأثيراً واضـحاً على الـوعي بـأكثر من شـكل، فمنهـا مـا يقلـل الـوعي أو يغيبـه (الأفيـون- الهـيروين)، ومنهـا مـا ينبـه الـوعي وينشـطه (الكوكـايين – الأمفيتامينات)، ومنها ما يسبب اضطرابا فى إدراك الواقع وهلوسة (البانجو– الحشيش)
أما تأثيرها على السلوك، فإن المدمن يصبح مشغولا بتعـاطي المخدر، وينسى مشاغل الحياة الأخـرى ويتعـرض إلى حالـة سـيئة ويتـألم إذا لم يجـد المـادة المخـدرة الـتى يتعاطاهـا، ويـزداد أمـر المدمن سوءا إذا اعتاد جسـمه على المخـدر، فيقـل تـأثيره عليـه، وبالتالي تزداد الجرعة التى يتعاطاها، فيسوء الأمر أكثر.
أما تأثيرها على جهاز المناعة، فـإن المـواد المخـدرة تضـعف جهاز المناعة، ويصبح المدمن عرضة للمرض، وأكثر معاناة منه.
قـال آخـر: بالنسـبة لفئـة الأفيونـات (الأفيـون- الهـيروين- الكودايين- المورفين) فـإن أهم المشـكلات الصـحية ــ بعـد توقـف المـدمن خلال مرحلـة تخلص الجسـم من السـموم ــ هى معانـاة المدمن من التوتر والقلـق والاضـطراب الشـديد والآلام الجسـمية المبرحة، وخاصـة بالعظـام والعضـلات، مـع الرشـح وزيـادة إفـراز الدموع والعرق، كما يعـاني المـدمن من الأرق والتثـاؤب معـا ومن اتساع حدقتي العينين، مع بثور واحمـرار الوجـه فضـلاً عن إسـهال وقيئ وارتفاع فى درجة الحرارة وتقلصات للبطن وجفاف بـالحلق وفقدان الشهية وانخفاض الوزن واضطراب ضغط الدم.
قال آخر: أما العقاقير النفسية (المهـدئات- والمنومـات) فـإن المـدمن يعـاني خلال مرحلـة الانسـحاب من قلـق شـديد، وعـدم القـدرة على الاسـتقرار فى موضـع واحـد، واضـطراب الإدراك الحسي للزمان والمكان، كما يعـاني من الأرق المسـتمر والهـذيان والرعشة والدوار وقد تحدث له هلاوس بصرية فى بعض الأحيان.
لاحظت على المرضـى في هـذه القاعـة مـا لاحظت على

القاعات السابقة، إلا أن الشيء الجديد الذي استرعى انتباهي هو لافتة معلقة تجعل من المتاجرة بالمخدرات جريمة من الجرائم الكبرى التي يعاقب عليها بالإعدام.

قلت للمعلم: ما هذا القانون الخطير؟

قال: لقد أفتى فقهاء هذه القاعة بهذا، فقد رأوا أن السبب الأكبر في انتشار المخدرات هو المتاجرون بها.. ورأوا أنهم لن يردعوا إلا بمثل هذا القانون، فآثروا التضحية بالبعض من أجل حماية الكل.

قلت: ولكنه قانون خطير.

قال: وجريمتهم أخطر.. ما تقول فيمن قتل نفسا متعمدا؟

قلت: وهل أقول شيئا مع قول الله تعالى، فقد قال: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى﴾(البقرة:178)

قال: فهل في قتل القاتل مضرة؟

قلت: هي مضرة بسيطة، ولكن غايتها أعظم، فغايتها حفظ حياة الجميع ابتداء من حياة القاتل الذي يرتدع بالخوف من القتل عن جريمته، وقد جمع ذلك كله قوله تعالى: ﴿ وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾(البقرة:179)

قال: فالمتاجر في المخدرات لا يقتل شخصا واحدا، بل يقتل أمة من الناس، فإنه ـ من أجل مال زهيد ـ يقضي عليهم نفسا نفسا.. فلذلك كان الأحزم هو قانون شديد يحفظ البلاد والعباد.

قلت: فكيف وافق السلاطين على هذا؟.. أو كيف وافقت المجالس التشريعية على هذا، وهي مجالس تحوي أجناسا مختلفة قد يكون لبعضها علاقة بهؤلاء المتاجرين؟

قال: وما علاقة السلاطين، أو هذه المجالس بهذا؟

قلت: فمن يسن القوانين إذن؟

قال: ألم تسمع قوله ﷺ:(أنزلوا الناس منازلهم)(1)

قلت: بلى.. فما علاقته بهذا؟

قال: في مدائن السلام ليس الحكم للحاكم، ولا لمن ينتخبهم العامة والغوغاء.

قلت: فلمن إذن؟

قال: هناك حاكم، وهناك مجالس استشارة.. ولكن المصالح المختلفة للرعية ترتبط بالخبراء.. فإذا أجمع الأطباء على مضرة غذاء معين لم يحتاجوا لرفع الأمر للسلطة، بل اكتفوا بإرسال

---

(1) مسلم وأبو داود.

التحذر من ذلك الغذاء لوزارة الحزم لتقوم بالإجراءت المناسبة.
قلت: وزارة الحزم.. لم أسمع بهذه الوزارة.
قال: هذه وزارة لا يمكن لأي حاكم أن يحلها.. دورها الحفــاظ على المصالح العامة عن طريق الحزم والشدة، فهي تقوم بـدورها بعجلة منقطعة النظير.. فما إن يأتيها مثل ذلك الطلب حـتى تقـوم جميع أجهزتها بتنفيذه، فتصـادر تلـك الأغذيـة من الأسـواق.. وتمنـع دخولها.. وترسل إلى كل المؤسسات بذلك التحذير.. فلا يمـر يـوم وليلة حتى تخلو مدائن السلام من ذلك الغذاء الضار.
قلت: لا شـك أن هـؤلاء الحـرس الـواقفين في مـداخل هـذا المستشفى يتبعون هذه الوزارة..
قال: أجل.. وهم أرحم مما تتصور.

الانحراف الجنسي:

دخلنا القاعـة الرابعـة، وهي القاعـة المكلفـة بعلاج الانحـراف الجنسـي، فلم نـر فيهـا أي مرضـى، بـل رأينـا الأطبـاء والفقهـاء والصالحين فقط.
سألت المعلم عن سر ذلك، فقال: هناك مرضى، ولكن إدارة هذه الحصون رأت في ظهورهم أضرارا كبيرة على نفوسهم وعلى المجتمـع، بـل رأت في ذلـك نوعـا من إشـاعة الفاحشـة، فكلفت المهندسين، فوضعوا لها تصميمات تحفظ سـرية الـداخل، بحيث لا يراه أحد حتى الأطباء والإدارة نفسها.
قلت: كيف ذلك؟
قال: أنا معلم السلام ولست معلم هندسة.
سـمعت أحـدهم يتحـدث، وأظنـه فقيههم، قـال: الانحــراف الجنسي[1]من أخطر المحرمات[2]، فقد قال ﷺ:(لا يـزني الـزاني حين يزني وهومؤمن)[3]، وقال ﷺ:(ما من ذنب بعد الشرك أعظم عند الله من نطفة وضعها رجل في رحم لا تحل له)[4]
ولذلك علق الشـارع عليـه أشـد العقوبـات التشـريعية، ورتب

---

1) انظر: الأمراض الجنسية، الدكتور محمد علي البار، والأمراض المنتقلة بالجنس: د. عبـد اللطيـف ياسـين القـاهرة، والأمـراض الجلديـة: د. مـأمون جلاد، روائـع الطب الاسلامي : د محمد نزار الدقر.

2) فقد قال ﷺ:« لا يزني الزاني حين يزني و هو مؤمن » أخرجه الشـيخان، وقـال ﷺ:« ما من ذنب بعد الشرك أعظم عند الله من نطفة وضعها رجـل في رحم لا تحـل لـه » أخرجه ابن أبي الدنيا.

3) البخاري ومسلم.

4) ابن أبي الدنيا.

عليه كذلك أشد العقوبات القدرية.

قال آخر: ولم يكتف الشرع بتحريمه، بل حرم كل السبل المؤدية إليه، والتي يشير إليها قوله تعالى: وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً (الاسراء: 32)، فلم تقل الاية الكريمة:لا تزنوا، بل قالت: لا تقربوا، ليحرم كل المقدمات المؤدية إليه.

قال آخر: وقد أخبر ﷺ عن هذه العقوبات القدرية، فقال:(لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا)

وهذه العقوبة جزاء موافق تماما لنوع المعصية، فالمعصية التي تطلب اللذة المحرمة، تجازى بالألم.

وقد عبر ﷺ عن هذا الألم المرتبط بفشو المعصية بالطاعون، وهويطلق في اللغة العربية وغيرها من اللغات على كل وباء.

وأخبر ﷺ عن أن هذه الأوبئة المنتشرة بسبب الفواحش (لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا)، وذلك جزاء موافق للتفنن في الفواحش الذي يختلف باختلاف البيئات والعصور.

قال آخر: وبما أن هذا العصر هو عصر فشو الفواحش والتفنن فيها، فقد ظهرت الأوبئة الكثيرة التي لم تكن معهودة من قبل، وكانت الفاحشة هي السبب الأول لظهورها وانتشارها.

فأول ظهور لمرض الزهري (السفليس) الخطير كان في عام 1494 م أثناء الحرب الإيطالية الفرنسية عندما انتشر في الجنود خاصة الزنا، وسماه الإيطاليون (الداء الفرنسي)، وكذلك فعل الإنجليز والألمان والنمساويون لأنه انتشر بينهم بواسطة الجنود الفرنسيين، أما الفرنسيون فقد أسموه الداء الإيطالي.

ولما وصل الاستعمار الغربي إلا البلاد العربية ظهر ذلك الداء معهم فسماه العرب الداء الفرنجي، ولا يزال هذا الاسم مستعملا حتى اليوم.

وفي العصور الحديثة ظهر مرض الهربس كوباء وهو مرض جنسي واسع الانتشار، ويبلغ معدل الإصابة به السنوية في الولايات المتحدة نصف مليون حالة.

وفي عام 1979 م ولأول مرة ظهر داء خطير جديد هو مرض فقدان المناعة المكتسب في الولايات المتحدة والمعروف باسم الإيدز، وانتشر بسرعة رهيبة في الشاذين جنسيا.

قال آخر: تتحدث المراجع الطبية عن الأمراض الجنسية باعتبارها أكثر الأمراض المعدية انتشارا في العالم.. ولقد تم

التغلب على كثير من الأمراض المعدية، ورغم ذلك ظهرت الأمراض الجنسية بصورة وبائية مفزعة وخطيرة.

يقول مرجع مرك الطبي:(إن الأمراض الجنسية هي أكثر الأمراض المعدية انتشارا في العالم، ويزداد في كل عام عدد المصابين بها، وذلك منذ عقدين من الزمن تقريبا، وتقدر منظمة الصحة العالمية عدد الذين يصابون بالسيلان بأكثر من 250 مليون شخص سنويا.. كما تقدر عدد المصابين بالزهري بـ 50 مليون شخص سنويا.. ويقدر مركز أتلانتا لمكافحة الأمراض المعدية في ولاية جورجيا بالولايات المتحدة عدد المصابين بالسيلان في الولايات المتحدة بـ 3 ملايين شخص سنويا وعدد المصابين بالزهر بـ 400 ألف شخص سنويا)

وقد انتشرت أمراض مختلفة ومتنوعة بسبب انتشار الفاحشة وشيوعها وانتشار الشذوذ الجنسي وخاصة في الغرب.

قال آخر: وتنقل مجلة Medicine Digest تقريرا من فلوريدا بالولايات المتحدة قام به فريق من أخصائي أمراض النساء والولادة جاء فيه:(أن هناك زيادة بنسبة 800 بالمائة في الحالات المشتبهة لسرطان عنق الرحم للفتيات البالغ أعمارهن من 15 سنة إلى 22 سنة وذلك في خلال أربع سنوات، ويرجع الباحثون هذه الزيادة الرهيبة إلى الزيادة المضطرة في الممارسات الجنسية دون تمييز)

قلت للمعلم: فكيف يعالج هؤلاء المرضى، وأطباؤهم لا يعرفونهم؟

قال: يعالجون بالتعليم والتربية والإقناع.. وهم يتخذون لذلك كل الأساليب.. ألم تسمع بالكيفية التي عالج بها ﷺ من استأذنه في الزنا؟

قلت: بلى، فعندما جاءه ذلك الشاب يستأذنه في الزنا بكل جرأة وصراحة، حتى همَّ الصحابة أن يوقعوا به؛ فنهاهم وأدناه وقال له:(أترضاه لأمك؟!)، قال: لا، قال رسول الله ﷺ:(فإن الناس لا يرضونه لأمهاتهم)، قال:(أترضاه لأختك؟!)، قال: لا، قال: (فإن الناس لا يرضونه لأخواتهم)[1]، وهكذا صار الزنى أبغض شيء إلى ذلك الشاب فيما بعد، بسبب هذا الإقناع العقلي.

قال: فهذا هو أسلوب السلام.

قلت: ولكن من الناس من لا ينفع معه هذا الأسلوب؟

1(2) أحمد.

قال: إن لم تنفعه وزارة العقل أرسل إلى وزارة الحزم.

قلت: أهناك وزارة للعقل؟

قال: إن لم تكن للعقل وزارة.. فلمن تكون الوزارة؟

قلت: للنفط والمال..

قال: أنتم عظمتم الأشياء فخصصتموها بالوزارات.. واحتقرتم الإنسان، فلذلك لم تروه أهلا لوزارة واحدة.

اجتناب العدوان

اقتربنا من الباب الثاني، فرأينا لافتة كتب عليها قوله ﷺ: (من ضار أضر الله به)(1)، ورأيت على المدخل جهازا مثل الجهاز السابق، لا يسمح للدخول إلى القسم إلا بعد المرور عليه.

مررت على الجهاز، وأخذت النتيجة الدقيقة التي قام بها، وكانت مملوءة بالتفاصيل والإرشادات التي تعينني على ما في نفسي من آثار العدوان.

قلت للمعلم: عرفت سر كون الإثم من أبواب العلل التي ينبغي سدها، فما سر كون العدوان من هذه الأبواب؟

قال: العدوان هو الذنوب المؤثرة على سلامة الفرد والأسرة والمجتمع والكون، فهذه الذنوب لها آثارها الخطيرة في إحلال البلاء، ورفع العافية.

ولهذا لعن ﷺ من ضار مؤمنا أو مكر به، فقال ﷺ:(ملعون من ضار مؤمناً أو مكر به)(2).. بل أخبر ﷺ أن من عامل غيره بالضرر عامله الله بجنس معاملته لغيره، فقال:(من ضار أضر الله به)(3)

قلت: فما هذه الذنوب.. وكيف تعالج؟

قال: حصرت إدارة هذه الحصون هذه الذنوب في أربعة أصناف خصت كل صنف منها بقاعة خاصة، وسنحاول زيارتها للتعرف على بعض ما فيها من أنواع الأمراض والعلاج.

العدوان على النفس:

دخلنا القاعة الأولى، وقد كتب على بابها قوله تعالى: ﴿ وَلا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً ﴾ (النساء: 29)

قال لي المعلم: أول عدوان على النفس هو قتلها، وهو من

1) ابن ماجة وأبو داود.

2) الترمذي.

3) ابن ماجة وأبو داود.

كبائر المحرمات.

قلت: لا أظن أن هناك حاجة لوضع قاعة تختص بهذا الجـانب، فالانتحار ظاهرة مرضية محدودة..

فجأة ظهـر لي مجموعـة خـبراء(1) يناقشـون هـذه الظـاهرة بشدة، قال أحـدهم، وكأنـه يعلـق على قـولي:.. هـذا غـير صـحيح، ظاهرة الانتحار ظاهرة متفشية، وهذا ما تدل عليه أكثر الدراسـات المرتبطـة بهـذه الظـاهرة في العصـر الحـديث، فقـد أظهـر أول استطلاع عن الانتحار في الصين أن معدل حالات الانتحار يصل إلى 287 ألفاً كل عام.

فقد ذكرت وكالة الأنباء الصينية، أن حالات الإنتحار تشكل 6ر 3 في المائة من مجموع الوفيات في الصين سنوياً، وهوما يشـكل خامس أكبر مسبب للموت بعد أمـراض الأوعيـة القلبيـة والقصـبة الهوائية وسرطان الكبد والتهاب الرئة.

قال آخر: وفقاً للاستطلاع، فإن الانتحار هو العامل القاتل لمن أعمارهم بين 15 و34 سنة وأن معدل انتحار الإنـاث يزيـد 25 في المائة عن معدل الذكور، والمعدل للريفيات أعلى بكثـير، وأشـارت إلى أن الاستطلاع يوضح أن هذا المعدل دليل على تباين كبير عمـا هو موجود في معظم الـدول المتقدمـة حيث يصـل معـدل انتحـار الذكور غالبا إلى ما يزيد ثلاثة أضعاف معدل الإناث.

قال آخر: ليست الصـين وحـدها من تعـاني من ارتفـاع نسـبة حالات الانتحار حيث تسـعى الحكومـة البريطانيـة إلى تنفيـذ خطـة للحد من ظـاهرة عمليـات الانتحـار المنتشـرة بكـثرة بين الشـباب البريطاني أيضاً.

فقد أشار تقرير للجنة الوطنية للحد من عمليات الانتحار بـأن الحكومة تهدف إلى خفض نسبة عمليـات الانتحـار إلى 20 بالمائـة في حلول عام 2010.

ويؤكد التقرير إن الحكومـة تخطـط للوصـول إلى50 بالمائـة من الأشـخاص الـذين يفكـرون في الانتحـار ولا يراجعـون أطبـاء نفسيين، مشيراً إلى أن نسبة الانتحـار تنتشـر بكـثرة بين الأوسـاط تقل أعمارهم عن 35 عاماً.

قال لي المعلم: أتدري ما سر هذا الارتفاع في نسبة الانتحار؟

---

1) هذه الإحصـائيات الـتي أخـبرت بهـا وكـالات الأنبـاء عن الأعـداد الهائلـة لضـحايا الانتحـار، وأسـبابها، مقتبسـة من بحث مهم في هـذا الموضـوع هـو « ظـاهرة الانتحـار » أوزجان يشار، منشور في موقع عشتار / التاريخ: 1423هـ

قلت: لعله اليأس..

قاطعني أحد الحاضرين، وقال: إن القاسم المشترك لمعظم حالات الانتحار هو الشعور باليأس وفقدان الأمل بالتقدم في الحياة وليس بالضرورة بسبب أمراض عقلية، لذلك فإن الباحثين يقولون بأن هناك حاجة لتقييم أوضاع الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا على الانتحار.

قلت: ألهذا ختمت الآية التي تنهى عن قتل النفس بذكر رحمة الله، وكأنها تشير بذلك إلى أن أعظم أسباب الانتحار هو اليأس من رحمة الله.

قال: أجل، وهي تشير بذلك إلى العلاج الذي ينبغي إعطاؤه لمن وقع في هذا اليأس.. وهوالعلاج الذي يعتمدونه هنا.. فإنهم يرسلون كل من يرون فيه أمارات اليأس إلى قسم الأمل.

قلت: الحمد لله.. فشعوبنا المحافظة تخلومن هذا النوع من العدوان.

قال: لا.. أنتم تتقنون فنا آخر من فنون الانتحار.

قلت: أللاتنحار فنون؟

قال: أجل.. أبشعها ما تقعون فيه.

قلت: كيف؟

قال: المنتحر ينتحر بإرادته، وفي الوقت الذي يريد.. أما أنتم فتنتحرون رغم إرادتكم.. وفي الوقت الذي لا ترغبون فيه.

قلت: ما هذا ـ يا معلم ــ.. إن هذه دعوى خطيرة لن يقبلها قومي إلا ببينة.

قال: أخطر الانتحار وأعظمها انتشار تعريض النفس لأخطار الأمراض دون الاهتمام بصحتها.. ألم تسمع قوله ﷺ:(لا ينبغي لمؤمن أن يذل نفسه) قالوا: وكيف يذل نفسه؟ قال: (يتعرض من البلاء لما لا يطيقه)(1)؟

قلت: بلى..

قال: فهذا أعظم أنواع الانتحار.

قلت: فكيف يعالج هذا؟

قال: سنعرف الوقاية منه في محلها من هذا القسم.

العدوان على الأسرة:

دخلنا القاعة الثانية، وقد كتب على بابها قوله تعالى: ﴿ يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أولادِكُمْ ﴾ (النساء:11)

---

(1) ابن ماجة وأحمد والترمذي وقال: حديث حسن غريب.

قلت: هذه قاعة علاج العدوان على الأسرة.. لا شك في ذلك.
قال: أجل.. فهي المحيط الصغير الـذي يعيش فيـه الإنسـان، ولهذا تشدد الشرع في بيان حرمة هـذا الوسـط، واعتبـار الاعتـداء عليه أخطر من أي اعتداء.
قلت: لا شك في هذا، فقد وصى الله تعـالى بالوالـدين، قـال تعـالى: ﴿ وَاعْبُـدُوا اللَّهَ وَلا تُشْـرِكُوا بِـهِ شَـيْئاً وَبِالْوَالِـدَيْنِ إِحْسَـاناً ﴾ (النساء:36)
ووصى الأمهـات بإرضـاع الأولاد حفاظـا على صـحتهم، فقـال تعالى:﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أو لادَهُنَّ حَـوْلَيْنِ كَـامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾(البقرة:233)
ووصـى الآبـاء بـأولادهم، فقـال تعـالى:﴿ يُوصِـيكُمُ اللَّهُ فِي أو لادِكُمْ ﴾ (النساء:11)
وأوصى كلاً من الزوجين بالآخر وعلى الأخص الـزوج بزوجتـه، فقال النبي ﷺ: (استوصوا بالنساء خـيراً)(1)، وقـال ﷺ: (اللهم إني أحرج حق الضعيفين: اليتيم والمرأة)(2)
واعتبر كلا الزوجين مسـؤولا عن الـبيت، فقـال ﷺ:(والرجـل راع في بيته ومسؤول عن رعيتـه، والمـرأة راعيـة في بيت زوجهـا وولده وهي مسؤولة عنهم)(3)
قال: ولهذا، فإن أي تقصير فيها يعتـبر من العـدوان المحـرم، فأعظم العدوان التقصير في الواجبات.
قلت: ولهذا أخبر ﷺ أن من أعظم الذنوب التقصـير في هـذه المسؤولية، فقال ﷺ:(كفى بالمرء إثماً أن يضيع من بقوت)(4)
قال: ولهذا شرعت الشريعة الكثير من الأحكـام الـتي تحفـظ للأسرة مالها سواء في حال حياة المسؤول عنها أو بعد وفاته.
قلت: يا معلم إن الكثير من العلل التي سبق ذكرها في الآثام لها علاقة بهذا الجانب.
قال: كيف ذلك؟
قلت: الخمر مثلا، فهي ـ وإن سميت إثما ـ إلا أن لها من الآثار المتعدية ما يحولها عدوانا، فمن مضار الخمر على الأسرة مثلا..

---
1) البخاري ومسلم.
2) رواه النسائي.
3) البخاري ومسلم.
4) أبو داود.

قاطعني بعض الخبراء(5)، وقال: إن زواج الغوليين قضية خطيرة لأن الزوج المولع بالشرب زوج غير صالح، ويرث نسله منه بنية مرضية خاصة تعرف بالتراث الغولي، ويقصد به ما يحمله نسل المخمورين من ضعف جسدي ونفساني، وقد ثبت أن الأم الحامل تنقل الغول عبر مشيمتها إلى الجنين فتبليه وأنه ينساب بالرضاعة إلى الوليد.

قال آخر: وقد اتضح أن أو لاد مدمن الخمر يكونون في الغالب مدمنين وتكثر فيهم نزعة الإجرام كما يكثر فيهم الخلل العقلي والعتة والجنون.

قال آخر: ومن مضار التدخين مثلا تسببه في زيادة خطر حوادث الإجهاض أو موت الجنين، وقد لوحظ أن السيدات اللاتي يدخِّن يضعن عادة مواليد أوزانها أقل من المعتاد؛ مما يعرِّض صحة المولود للخطر، بالإضافة إلي أن نسبة المواليد المُشوهين من السيدات المدخنات تكون كبيرة بالمقارنة بغيرهم.

قال آخر: ومن مضار الإدمان أداؤه إلي عيوب وراثية في الجنين، ينشأ عنها طفل يعاني من خلل في جزء أو أكثر من أجزاء جسمه، وقد يؤدي إلي الإعاقة العقلية والبدنية.

التفت للمعلم ليجيبني، فقال: لقد أجابوك.

قلت: فلماذا اعتبر ذلك إثما.. ولم يعتبر عدوانا؟

قال: كل إثم عدوان.. وكل عدوان إثم.. فلا حدود لما تنتجه المعاصي من مضار.

قلت: فكيف يعالج المرضى بهذه العلل؟

قال: يرسل كل مريض إلى المحل المناسب له..

قلت: فإن لم ينفع ذلك في ردعه عن العدوان؟

قال: يرسل إلى وزارة الحزم.. وهي وزارة يخافها الجميع ويحترمها الجميع.

قلت: نعم يخافونها.. ولكن كيف يحترمونها؟

قال: لسعيها في مصالحهم، ولعدلها بين الناس.

العدوان على المجتمع:

دخلنا القاعة الثالثة، وقد كتب على بابها قوله تعالى:﴿ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَاناً وَإِثْماً مُبِيناً﴾ (الأحزاب: 58)

قلت: هذه قاعة علاج العدوان على المجتمع.. لا شك في

---

5) د. أحمد شوكت الشطي.

ذلك.

قال: أجل.. فهي المحيط الكبير الذي يعيش فيه الإنسان، ولهذا تشدد الشرع في بيان حرمة هذا الوسط، وكون الاعتداء عليه أخطر من أي اعتداء.

قلت: ولكني أرى أن محل علاج الاعتداء على المجتمع هو المحاكم والسجون.. لا هذه المحال؟

قال: هذا صحيح.. فوزارة الحزم متشددة في هذا الباب.

قلت: ولكنها ليست متشددة كتشددنا.. فالقضاة عندنا أقسى من الحجارة.

قال: لا.. أنتم متساهلون جدا.. الأرواح عندكم لا تساوي شيئا.

قلت: بل تساوي.

الحوادث:

قال: أخبرني عن المجرمين المتسببين في قتلى الحوادث.. كيف تعاملونهم؟

قلت: لا نعتبرهم مجرمين.. فهذا من القتل الخطأ.. بل إنهم معفون حتى من الدية، فالتأمين حماهم منها.

قال: ولذلك تمتلئ طرقكم بالقتلى..

قلت: فما تفعل وزارة الحزم غير هذا؟

قال: تعتبرهم مجرمين.. ولا تعفيهم من الدية.. وتنزل بهم أقسى العقوبات.. ليس هذا فقط.. بل تتشدد مع كل حادث مهما كان بسيطا.

قلت: فطرق مدائن السلام خالية إذن من السيارات.

قال: لا.. هي تعج بالضروري منها.. ولكنها تختلف عن سياراتكم كثيرا.. لأن مصمميها نظروا إلى الإنسان قبل أن ينظروا إلى ما في جيب الإنسان.

قلت: ولكن الزمن المتسارع..

قال: تسارعكم بسبب صراعكم.. أنتم لم تكتفوا بصراع الله وأكوان الله، بل رحتم تصارعون أزمان الله.

قلت: هذا صحيح، فالسيارات عندنا تسير بسرعة جنونية..

قال: ثم إذا ما حصل شيء اعتبرتموه قتلا خطأ.. ثم سعيتم إلى الأئمة المساكين ليقموا الصلح بين المجرمين وبين أهل القتلى.

قلت: لكن ﴿ الصُّلْحُ خَيْرٌ ﴾(النساء:128)

قال: هو خير إذا جلب الخير.. أما إذا جلب الشر، فلا خير

فيه.
قلت: لا أعلم أن الصلح يجلب شرا.
قال: رأيت مجـالس صـلحكم الـتي تقيمونهـا في المسـاجد.. وهي شر محض.
قلت: كيف هذا؟
قال: رأيت الإمام يجلس مسـتغلا الحرمـة الـتي أعطـاه إياهـا المجتمـع.. ويجلس على يمينـه بعض الأعيـان ممن كسـبوا احـترام المجتمع بطرق شرعية وغير شـرعية.. وهنـاك في السـاقة يجلس اليتيم الذي فقد والده.. وبجانبه المجرم.
قلت: هذا شيء جميل، فقد سعى كل هؤلاء لتطهير القلوب.
قال: القلوب تطهر بالشرع لا بالدجل.
قلت: ومـا في هـذا من الـدجل.. ومـا في هـذا من مخالفـة الشرع؟
قال: ذلك اليتيم المسكين الذي أعطاه الشرع دية تغنيه مدى الحياة تكتفون بإعطائه بعض الدراهم التي يجهز بهـا والـده للقـبر.. وتستخدمون لذلك تلك الوجاهة التي كسبها الإمام، وكسـبها بجنبـه الأعيان.
قلت: نحن نرحم السائق المسكين.
قال: أنتم ترحمون المجرم.. وتقتلون البريء.
قلت: فما ينبغي أن يفعل الإمام؟
قال: يحكم بالحق.. فيطالب المجـرم بحـق اليـتيم كـاملا غـير منقوص.
قلت: فإن لم يستطع؟
قال: يعطيه كل شهر ما يكفيه من رزق مدى الحياة.. إلى أن يكمل ما وجب عليه من دية.
قلت: ولكن هذا صعب..
قال: ولكن هذا هو الحل الوحيد للتكفـير عن جنايتـه، ولـردع المجرمين عن هذا.. أتعلم أن هذا الذي جلس هذا المجلس اليـوم، سيجلس مثله غدا وبعد غد؟
قلت: يمكن هذا.
قال: أتدري من يقتسم معه جريمته؟
قلت: ﴿ لا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾(الأنعام:164)
قال: بل يتحمل الإمام والأعيان وكـل من سـكت وزره.. إنهم كانوا أعوانه في جريمته.

قلت: فما ترى ـ يا معلم ـ في هذا الواقع الذي نعيشه.

قال: أنصحكم بأن تعودوا للحمير والأحصنة.. فلستم أهلا بعد لامتطاء السيارات.

العدوى:

بينما كنت مع المعلم في تلك القاعة إذ سمعت صائحا يصيح: (لا يورد ممرض على مصح)(1)

قلت للمعلم: ما هذا؟

قال: هذا من العدوان العظيم.. فقد لا يقتل شخص الناس بسيارته.. ولكنه يقتلهم بمرضه.

قلت: هو مريض لا يملك من أمره شيئا.

قال: فليمنع إذيته عن الناس.. فلا يجوز للمسلم أن يعدي أخاه، أو يتهاون في ذلك، أو يجلب أسباب العدوى إلى المجتمع.

قلت: الحمد لله.. نحن في عصر قد قلت فيه الأوبئة.

قال: لا.. لم يقصد ﷺ الأوبئة فقط.. بل كل الأدواء التي يحتمل حصول العدوى بسببها.

قلت: الزكام يسبب العدوى.

قال: فهو يدخل في هذا.

قلت: أنلزم المزكوم أن يلزم بيته.. إن المصالح تتعطل بذلك.

قال: لا.. نلزمه بأن يتخذ من الأسباب ما يمنع من انتقال عدوى مرضه إلى غيره.

سمعنا رجلا يرتقي منصة، وقد التف حوله الناس، وهويقول: لقد أمر الشرع بمكافحة الأوبئة، فلذلك نهى ﷺ المريض أن يرد الأماكن العامة، قال ﷺ:(لا عدوى ولا هامة ولا صفر ولا يحل الممرض على المصح، وليحل المصح حيث شاء قيل: ولم ذاك؟ قال: لأنه أذى)(2)

وفي مقابل ذلك أمر الصحيح أن يفر من كل أسباب العدوى، فقال ﷺ:(فر من المجذوم فرارك من الأسد)(3)

وفوق ذلك وضع ما يسمى بالحجر الصحي، وهو من أهم وسائل مقاومة انتشار الأمراض الوبائية، فقد قال ﷺ:(الطاعون بقية رجز أو عذاب أرسل على طائفة من بني إسرائيل، فإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فرارا منه، وإذا وقع بأرض ولستم

---

1) البخاري ومسلم.

2) البخاري ومسلم.

3) ابن جرير.

بها فلا تهبطوا عليها)(1)

وقال ﷺ مرغبا في عدم الفرار بهذا الجزاء العظيم:(الطاعون كـان عـذابا يبعثـه اللـه على من يشـاء، وإن اللـه جعلـه رحمـة للمؤمنين، فليس من أحـد يقـع الطـاعون فيمكث في بلـده صـابرا محتسبا يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له، إلا كـان لـه مثـل أجـر شهيد)(2)

فهذه النصوص وغيرها تمنـع من الـدخول إلى البلـد المصـاب بالطاعون، كما تمنع أهل تلك البلدة من الخروج منها.

صاح صائح من الناس: إن منع السليم من الـدخول إلى أرض الوباء مفهوم وواضح، ولكن منع سكان البلدة المصـابة بالوبـاء من الخروج، وخاصة منع الأصحاء منهم يبـدوا عسـيراً على الفهم، فمـا سر ذلك؟

قـال: لقـد بين الطب الحـديث بعض النـواحي الصـحية في هذا(3)، والـتي لم يتعـرف عليهـا إلا بالوسـائل الحديثـة، فـالمنطق والعقل يفرض على السـليم الـذي يعيش في بلـدة الوبـاء أن يفـر منها إلى بلدة سليمة حتى لا يصاب هو بالوباء !!

ولكن الطب الحديث يقول: إن الشخص السـليم في منطقـة الوباء قد يكون حاملاً للميكروب، وكثـير من الأوبئـة تصـيب العديـد من النـاس، ولكن ليس كـل من دخـل جسـمه الميكـروب يصـبح مريضاً.. فكم من شخص يحمل جراثيم المرض دون أن يبدو عليــه أثر من آثار المرض.

وهناك أيضاً فترة حضـانة، وهي الفـترة الزمنيـة الـتي تسـبق ظهـور الأمـراض منـذ دخـول الميكـروب إلى الجسـم، وفي هـذه الفترة يكون انقسام الميكروب وتكاثره على أشـده ومـع ذلـك فلا يبدوعلى الشخص في فترة الحضانة هذه أنه يعاني من أي مرض.. ولكنه بعد فترة قد تطول أو قـد تقصـر على حسـب نـوع المـرض والمكروب الذي يحمله تظهـر عليـه أعـراض المـرض الكامنـة في جسمه.

ومن المعلوم أن فترة حضانة التهاب الكبد الوبائي الفيروسي قد تطـول لمـدة سـتة أشـهر.. كمـا أن السـل قـد يبقى كامنـاً في الجسم لعدة سنوات.

---

1) البخاري ومسلم.

2) البخاري.

3) انظر: كتاب العدوى بين الطب وأحاديث المصطفى الدكتور محمد علي البار..

والشخص السـليم الحامـل للميكـروب أو الشـخص المـريض الذي لا يزال في فـترة الحضـانة يعـرض الآخـرين للخطـر دون أن يشعر هو أويشعر الآخرين.. لذا جاء المنع الشديد.. بل اعتبر الفار كالهارب من الزحف.

الطرق:

صـاح آخـر:(من آذى المسـلمين في طـرقهم وجبت عليـه لعنتهم)[1]

قلت: هـذا يـذكر حـديثا في النهي عن إذيـة المسـلمين في طرقهم.

قال: أجل، فالطرق محـال عامـة ينبغي التـأدب معهـا نظافـة واحتراما.

قلت: أهي كذلك مصدر للأمراض؟

قال: أجل.. للأمراض والحوادث.. لقـد رأيت بعضـكم يضـعون سلعهم في الطرقات يضيقون بها على الناس.

قلت: أجـل.. هـذا كثـير.. حـتى أن النـاس في بعض الطـرق يضطرون للسير في طرق السيارات.

قـال: ألم يسـمعوا قولـه ﷺ:(من ظلم قيـد شـبر من الأرض طوقه سبع أرضين)[2]

صاح آخر:(من مر في شيء من مسـاجدنا أو أسـواقنا ومعـه نبـل، فليمسـك أو ليقبض على نصـالها بكفـه أن يصـيب أحـداً من المسلمين منها بشيء)[3]

قلت: هذا لحديث ينهى عن التسبب في تعـريض أي فـرد لأي أذى.

قال: أجل.. ويدخل في هذا الباب الآثار الخطيرة التي تحـدثها حوادث السيارات.. والتدخين في المواضع العامة.. وكل ما يسـبب الأذى للناس.

قلت: لقد حصل خلاف في مجتمعاتنا في اعتبار حمل السلاح حقـا من الحقـوق لا يختلـف عن رخصـة السـيارة.. فمـاذا يـرى المسؤولون في مدائن السلام؟

قال: مدائن السلام لا تعرف السلاح.. ولم يقم فيها السلام إلا بعد أن شنقت آخر رصاصة بأمعاء آخر بندقية.

---

1) الطبراني في الكبير بإسناد حسن.

2) البخاري ومسلم.

3) البخاري ومسلم.

قلت: فكيف سمح تجار الأسلحة بهذا؟

قـال: وزارة الحــزم قـامت بـالإجراءات الـتي فرضـت هـذا النظام.

العدوان على البيئة:

دخلنا القاعـة الثالثـة، وقـد كتب على بابهـا قولـه تعـالى: وَلا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (البقرة:60)

قلت: هذه قاعة علاج العدوان على البيئة.. لا شك في ذلـك.. فقــد ورد في النصــوص النهي عن الإفســاد في الأرض، واعتبــار الفساد في الأرض ناتجا عن سـلوك منحـرف، قـال تعـالى: ظَهَـرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَـبَتْ أَيْـدِي النَّاسِ لِيُـذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (الروم:41)

قـال: ولهـذا نهى جميـع الأنبيـاء ــ عليهم الصـلاة والسـلام ـ أقوامهم عن الإفساد في الأرض بمعناه الشامل، فقـال تعـالى في قصة موسى ﵇: كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلا تَعْثَـوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (البقرة:60)

وقال على لسان صالح ﵇: وَاذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِنْ بَعْدِ عَادٍ وَبَوَّأَكُمْ فِي الْأَرْضِ تَتَّخِذُونَ مِنْ سُهُولِهَا قُصُـوراً وَتَنْحِتُـونَ الْجِبَـالَ بُيُوتاً فَاذْكُرُوا آلاءَ اللَّهِ وَلا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (الأعراف:74)

وقـال على لسـان شـعيب ﵇: وَيَـا قَـوْمِ أَوفُـوا الْمِكْيَـالَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ وَلا تَبْخَسُـوا النَّاسَ أَشْـيَاءَهُمْ وَلا تَعْثَـوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِـدِينَ (هـود:85): وَلا تَبْخَسُـوا النَّاسَ أَشْـيَاءَهُمْ وَلا تَعْثَـوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (الشعراء:183)

بل إن من المخـاوف الـتي جعلت الملائكـة تبـدي عجبهـا من خلق خليفة في الأرض هـو خشـيتها من الفسـاد في الأرض، قـال تعالى مخبرا عن مخاوفهم: أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا (البقـرة: 30)

قلت: ظاهر هذه النصوص يدل على الفساد السلوكي..

قال: لا.. بل يشمل كل فساد بما فيها إفساد البيئـة الـتي هي الوسط الصحي للإنسان، ولهذا ورد في النصوص النهي عن قطـع الأشجار من دون سبب معقـول، وقـد قـال ﷺ:(من قطـع سـدرة صوب الله رأسه في النار)[1]

قلت: أتعلم يـا معلم أن الغابـات الـتي هي رئـة الأرض الـتي تتنفس بها تعرضت في عصرنا لمجازر دونها كل المجازر.

---

1) أبو داود.

قال: أولئك المجرمون الذين نزع الله من قلوبهم الرحمــة لم يلتفتوا إلى أناتها فراحوا يسيمونها كل أنواع البلاء.
قلت: بل يسيمون أنفسهم، فإن الأرض بذلك ستصــبح كوكبــا غير ملائم لهم.
بينمــا نحن كــذلك صــاح صــائح من من الممرضــين أو من الأطباء:(احذروا التلويث.. احذروا التلويث)
قلت: ما يقصد هذا؟
قال: يقصد كل ما يلوث البيئة.. ألم تسمع إلى نهي النــبي ﷺ عن تلويث الغـذاء والمـاء بمفرغـات البـدن الـتي تحمـل الجـراثيم وتنقل العدوى.
قلت: بلى، فقد قال ﷺ:(لا يبولن أحدكم في الماء الراكد)(1)، وفي الحديث:(نهى رسول الله ﷺ أن يبول الرجل في مســتحمه)(2)
واعتبر ﷺ كل ما يسبب تلويث البيئــة من الأمــور الـتي تجلب اللعنة، فقال ﷺ:(اتقوا اللاعنين)، قالوا: وما اللاعنــان؟ قـال:(الـذي بتخلي في طريق الناس وفي ظلهم)(3)
وفي حـديث آخـر قـال ﷺ:(اتقـوا الملاعن الثلاث: الـبراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل)(4)
قاطعني أحد المتواجدين بتلك القاعة، فقـال: أتـدري مـا سـر الاهتمام بهذه الناحية؟
ودون أن أجيبه بادر يقول: إن تلويث موارد المياه بالفضــلات، وما تشتمل عليه من جراثيم، عامـل أساسـي في نقـل الأمـراض، بصورة مباشرة من خلال الماء الملوث، أو غـير مباشـرة من خلال تلوث الخضراوات والثمرات التي تسقى بهذا الماء.
قلت: فلم خصص ﷺ الظل بالذكر؟
قــال: في ذلــك فائــدة جليلــة.. فمــا في الظــل لا تطهــره الشمس، فيبقى مرتعاً خصباً للجراثيم، ويعمل على تكثيرها.
صاح صائح آخر:(أحيوا الأرض.. أحيوا الأرض)
قلت: أيقصد هذا قوله ﷺ:(من أحيا أرضاً ميتة فهي له)(5)

(1) ابن ماجة.
(2) الترمذي.
(3) مسلم.
(4) أبو داود.
(5) الترمذى.

قال: نعم.. فحياة الأرض بزراعتها.. وهي عبادة لا تختلـف عن سائر العبادات.
قلت: أجل.. فقد قال ﷺ:(لا يغرس المسلم غرسـاً ولا يـزرع زرعاً، فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة)(1)
قال: بل أقام ﷺ المحميات الطبيعية التي تحفظ للجو جمالـه وصحته، ففي الحديث:(حمى رسول الله ﷺ كل ناحية من المدينـة بريداً بريداً لا يخبط شجره، ولا يعضد إلا ما يساق به الجمل)(2)
قلت: لقد أقام ﷺ المحميات النباتية بجانب إقامته المحميـات الحيوانية، ولهذا نهي أن ينفر صيد الحـرم، وقـد قـال ﷺ في ذلـك: (إن الله حرم مكة يوم خلق السماوات والأرض، فهي حرام بحرمة الله إلى يوم القيامة، لم تحل لأحد قبلي ولا تحـل لأحـد بعـدي ولم تحل لي قط إلا ساعة من الدهر، لا ينفر صـيدها ولا يعضـد شـوكها ولا يختلى خلاها ولا تحل لقطتها إلا لمنشد)(3)
قال: وذلك ليرشد الأمة إلى وجوب حفظ الحياة في الأرض.. حياة النبات.. وحياة الحيوان.
قلت: وزارة الحزم هي التي تتولى ذلك في مدائن السلام؟
قال: كل الوزارات تتولى هذا.. وهي تقوم بهذا تحت إشـراف وزارة الحياة.
ضحكت، وقلت: أللحياة وزراة.. ما دورها؟ أتقسم الحيـاة بين الناس بالعدل.
قـال: ذلـك جـزء من وظيفتهـا.. أمـا وظيفتهـا الكـبرى، فهي الحفاظ على الحياة وإمدادها بالحياة.
قلت: كيف تمد الحياة بالحياة؟
قال: كما تمدونها أنتم بالموت هناك من يمدها بالحياة.
قلت: كيف هذا؟
قال: أليس قلع الأشجار أو حرقها إمداد للأرض بالموت؟
قلت: بلى.
قـال: فغـرس الأشـجار وتيسـير الحيـاة على الأرض إمـداد بالحياة.
صاح صائح آخر:(إماطة الأذى عن الطريق صدقة)(4)

1) مسلم.
2) أبو داود.
3) البخاري.
4) أبو داود.

قلت: ما هذا يا معلم.. وما علاقته بالبيئة؟

قال: لقد اعتبر ﷺ تطهير الطريق وتنظيفها من أعمال الخــير العظيمـة، فقـد قـال ﷺ:(كـانت شـجرة في طريـق النـاس تـؤذي الناس فأتاها رجل فعزلها عن طريق الناس، فلقد رأيتـه يتقلب في ظلها في الجنة)[1]

قلت: واعتبر ﷺ تنظيف الطريق من علامات الإيمان وشـعبه، فقال ﷺ:(الإيمان بضع وسبعون شعبه فأفضلها قول لا إلـه إلا اللـه وأدناها إماطة الأذى عن الطريق والحيـاء شـعبة من الإيمـان)[2].. فهمت هذا.. ولكن ما سره؟

قال: هذا من إمداد الطريق بالحياة.

قلت: الطريق جماد، فكيف نمدها بالحياة.

قال: عندما نملؤها بمظاهر الحياة وبطهارة الحيـاة نكـون قـد أمددناها بالحياة.

---

1) أحمد والخرائطي في مكارم الأخلاق.

2) مسلم وأبو داود والنسائي وابن ماجة.

ثانيا ـ حصن الوقاية

دخلنا الحصن الثاني من حصون الجسد.. فرأيت الجو نقيا صافيا، والهواء نسيما عليلا، تنتعش له الروح، وينشط له الجسم، ورأيت لافتة مكتوبا عليها قوله تعالى: وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلالاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَاناً وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ (النحل:81)

قلت للمعلم: أهذا هو حصن الوقاية؟

قال: أجل.

قلت: فمم يحمي هذا الحصن؟

قال: يحمي الإنسان من أعدائه الخارجيين المتسببين في وقوعه في الأمراض والآفات.

قلت: أي أعداء؟

قال: كل ما يتسبب في وقوعه في الأمراض عدوله يحب عليه ـ شرعا ـ أن يجاهده.

قلت: الوجوب الشرعي يفتقر إلى فتوى الفقهاء.

قال: حفظ الصحة، وجلب العافية واجب، لا يتسنى للإنسان أداء وظائفه التي كلف بها إلا بذلك.. فكان ما يؤدي إلى هذا الحفظ واجبا.

قلت: هذا دليل عقلي.

قال: إن شئت النقل، فاسمع قوله تعالى: وَلا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً (النساء: 29)، فقد حرم الله تعالى في هذه الآية كل ما يتسبب في قتل النفس أو إصابتها بالآفات.

قلت: ما علاقة الآية المعلقة على الباب بهذا المعنى؟

قال: هي من المنارات التي نهتدي بها في هذا الباب، فمن نعم الله على عباده أن خلق لهم ما يحتمون به من وهج الشمس، ومن قر البرد، ومن أسنة الرماح.. وما هذه النعم إلا لحفظ هذا الجسد من طوارق البلاء، فتنعمه بالعافية هو الوسط الصحيح لأدائه التكاليف، ونهوضه بما تستوجبه الخلافة.

***

رأيت لافتة مكتوبا عليها بحروف من نور قوله ﷺ: (فر من المجذوم فرارك من الأسد)[1]

قلت للمعلم: ينبهنا ﷺ بهذا إلى أخذ احتياطاتنا التي نتقي بها

1) البخاري.

مضار العدوى من الجذام.

قال: ليس ذلك فقط.. بل هو في مفهومه الشامل ينبهنا إلى أخذ احتياطاتنا الوقائية من كل العلل[1]، فلا فرق في العلل بين الجذام وغيره.

قلت: نحن نعبر عن هذا في عصرنا بالوقاية.

قال: وكذلك في هذا المستشفى، وقد استنبطوا ذلك من قوله ﷺ:(إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه)[2]، ففي قوله ﷺ:(ومن يتق الشر يوقه) في معرض الحديث عن دور المجاهدة والسعي في تحصيل العلم والحلم دليل على أن مفاتيح الصحة والعافية بيد الإنسان، فيمكنه أن يتقي العلل أو مضار العلل بالسعي والاجتهاد.

قلت: أهذا الباب يدخله الأصحاء فقط؟

قال: لا.. يدخله المرضى أيضا.. بل إن المريض أولى بالدخول في هذا الباب، فحرصه على الحمية، وعلى التعايش مع المرض وإعطائه ما يستحقه من سلوك يجعله ينعم بالعافية التي قد لا يشعر بها الأصحاء.

***

قلت: إن من قومي من يفصل بين الصحة والدين، بل يعتبر أن المبالغة في الوقاية من الحرص على الدنيا.

قال: أخطأ من اعتقد هذا.. بل هذا الجسد أمانة.. والله تعالى يسأل عبده عنه كما يسأله عن أي أمانة.. ألم تسمع قوله ﷺ:(لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيم أفناه، وعن عمله فيم فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه،،وعن جسمه فيم أبلاه)[3]، فقد أخبر ﷺ عن الأمور العظمى التي هي محل الحساب، وذكر الصحة من بينها.

---

1) من مراجع هذا المبحث العلمية:

1. أثر الإسلام وتعاليمه فى الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع، للدكتور أحمد شوقي الفنجري، الكويت.

2. فقه الصحة، الدكتور محمد هيثم الخياط، محاضرة ألقاها في المؤتمر الرابع للطب الإسلامي الذي عقد في كرا تشي سنة 1405 للهجرة [1984 للميلاد)، ونشرت في المجلد الذي أصدرته المنظمة الإسلامية عن المؤتمر.

3. الطب الوقائي في الإسلام، تطبيق التعاليم الإسلامية المتعلقة بالتحكم في بعض الأمراض السارية، للدكتور عدنان أحمد البار، والدكتور جنق ليو، المملكة العربية السعودية.

2) ابن عساكر والدارقطني في الأفراد، والخطيب في التاريخ.

3) الترمذي وقال: حديث صحيح.

قلت: ولكني أعلم أن الصحة نعمة تشكر لا أمانة يسأل عنها، فقد قال ﷺ:(إن أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة أن يقال له: ألم أصح لك جسمك، وأروك من الماء البارد؟)(1)

قال: وكل نعمة أمانة.. وكل أمانة مسؤولية.. ألم تسمع قوله ﷺ لبعض أصحابه معاتبا له على كثرة عبادته التي جعلته يفرط في بعض الحقوق:(ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟ فلا تفعل، فإنك إذا فعلت ذلك هجمت(2)عينيك ونفهت(3) نفسك، فصم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقا، وإن لعينك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا، وإن لزورك عليك حقا، وإن بحسبك أن تصوم من كل شهر ثلاثة أيام، فإن لك بكل حسنة عشرة أمثالها، فإن ذلك صيام الدهر كله)(4)

وأخبر ﷺ أن إعطاء الجسد ما يتطلبه من غذاء صدقة، فقال ﷺ:(ما أطعمت زوجتك فهولك صدقة، وما أطعمت ولدك فهولك صدقة، وما أطعمت خادمك فهولك صدقة، وما أطعمت نفسك فهولك صدقة)(5)

***

رأيت لافتة مكتوبا عليها بحروف تشبه رماحا مشرعة قوله تعالى: ﴿وَخُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ (النساء:102)

قلت للمعلم: أهناك مخاطر في هذا القسم تستدعي أخذ الحذر؟

قال: لا.. هذا تنبيه للمرضى والأصحاء بأخذ الحذر والحيطة خشية هجوم العلل والبلايا، فإنها لا تهجم هجوما مباشرا، بل تتحين الفرص التي تنزل فيها، وتستغل نقاط الضعف التي توفر لها الجو الملائم للنزول.. ألم تسمع قوله تعالى:﴿ وَدَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوتَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَيْلَةً وَاحِدَةً ﴾ (النساء:102)

قلت: بلى..

قال: فالغفلة عن حفظ السلاح ـ الذي هو وسيلة المقاومة ـ يؤدي إلى إغارة الأعداء، بل سعيهم لاستئصال عدوهم، بل إن الله تعالى مع إيجابه حمل الأسلحة أو جب الحذر، فقال تعالى:﴿ وَخُذُوا

(1) رواه الترمذي وابن حيان والحاكم وغيرهم وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.
(2) هجمت: أي غارت
(3) نفهت: أي أعيت وكلت.
(4) البخاري ومسلم.
(5) أحمد والطبراني في الكبير.

حِذْرَكُمْ (النساء:102) في موضعين من الآية، وفي آية أخرى قال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانْفِرُوا ثُبَاتٍ أو انْفِرُوا جَمِيعاً (النساء: 71)

قلت: ولكن.. أليس هذا تحريفا للقرآن الكريم، فإن الآية تتحدث عن صلاة الخوف.. ولذلك علاقة بالحرب.. لا بالمرض؟

قال: ما غرض عدوك منك.. أو ماذا يفعل بك لووجد فيك غفلة؟

قلت: يقتلني أو يأسرني.

قال: فكذلك هناك أعداء أخفياء يتربصون بك.. فإن ظفروا بك قتلوك وإلا جعلوك حبيس الفراش.

قلت: فتشرع مجاهدتهم كما يجاهد الأعداء؟

قال: أجل.. بل تجب مجاهدتهم.. ويعبد الله بمجاهدتهم.

قلت: إن ما ذكرته جميل.. ولكنه قريب من القياس.. وأنت تعلم بغضي للقياس.

قال: تريد نصوصا صريحة.

قلت: لا شكا فيما ذكرت.. ولكن ليطمئن قلبي.

قال: ألم تسمع قوله ﷺ:(إذا سافرتم في الخصب، فأعطوا الإبل حظها من الأرض، وإذا سافرتم في السنة فأسرعوا عليها السير، وإذا عرستم بالليل فاجتنبوا الطريق، فإنها طرق الدواب، ومأوى الهوام بالليل)(1)

قلت: لقد نبه ﷺ في هذا الحديث إلى أخذ الحذر في الطريق.

قال: ومن ذلك نهيه ﷺ عن الوحدة، وهي (أن يبيت الرجل وحده، أو يسافر وحده)(2)

قلت: وما الخطر في هذا؟

قال: قد يتعرض الإنسان أثناء نومه أو سفره لأي علة، فيحتاج لمن يقف معه فيها.

قلت: أجل.. فكثير من الأمراض تستدعي حضور المريض في وسط يكون فيه الناس ليمدونه بالإسعافات اللازمة.

قال: في هذه الحصون قسم خاص بتعليم هذه الإسعافات.. وهي لا تشمل إسعاف المرضى فقط، بل إسعاف الأصحاء أيضا.

قلت: الأصحاء؟! لماذا؟

---

1) مسلم وأبو داود والنسائي.

2) أحمد.

قـال: لئلا يمرضـوا.. ألم تسـمع قولـه ﷺ وهـو ينبـه إلى الإسعافات التي يلزم اتخاذها لتجنب أسباب الهلكة عند النوم؟

قلت: أتقصـد قولـه ﷺ:(أغلقـوا أبـوابكم، وخمـروا آنيتكم، وأطفئـوا سـرجكم وأوكئـوا أسـقيتكم؛ فـإن الشـيطان لا يفتح بابـا مغلقا، ولا يكشف غطاء، ولا يحل وكاء، وإن الفويسقة تضرم البيت على أهله)(1)

قال: أجل، فإن النوم من المواطن الـتي قـد يغـار فيهـا على الإنسان من غير أن يشـعر، ولهـذا نبـه ﷺ من أراد النـوم إلى أخـذ احتياطاته كاملة توقيا لأسباب الهلكة، وقد جمع هذا الحديث الكثـير منها.

ربت على كتفي من غـير شـعور مـني شـخص، وقـال لي بهمس، وكأنه يسر لي شيئا: في هـذا الحـديث الكثـير من الأوامـر المرتبطة بالوقاية:

ففي الأمر بإغلاق الـبيوت حمايـة لهـا من كـل لص أو حيـوان مفترس أو حيوان مؤذ أو كلب أو مصاب.

وفي الأمر بتخمير الآنية حماية لها من الغبار ونحوه.

وفي الأمر بإطفاء السرج حمايـة للـبيت من خطـر الحرائـق، فقد يتطاير شرر في النار يؤدي إلى حريق الـبيت وإذيـة من فيهن، وقد ينتشر من النار غاز أوكسيد الفحم بكمية تؤدي إلى تسمم من في البيت(2).

ولهذا أخبر ﷺ أنه ربمـا جـرت الفـأرة فتيـل السـراج الزيـتي، فيحرق الطرف المشتعل من الفتيل البيت.

ثم انصرف عني من غير أن ينتظر جزاء ولا شكورا.

قـال المعلم: ومن هـذا البـاب نهيـه ﷺ عن تعـريض النفس للخطر، فقد قال ﷺ:(من بات على ظهر بيت ليس عليـه حجـاب، فقد برئت منه الذمة)(3)

قلت: لقد ذكرتني، فإني أعرف بعض أقاربي نام على سـطح البيت هربا من الحر، فنهض ليقضي حاجته، فسقط سقوطا مريعـا لا يزال إلى الآن يعاني ويلاته.

---

1) مسلم وأبو داود والترمذي.

2) وتبقى هذه الوصية نافذة بالنسبة للمدافئ المنزلية التي تعمل بالمازوت أو الغاز أو الكهرباء، بسبب المخاطر التي قد يؤدي إلهيا العوارض التي يمكن أن تطـرأ على تلـك الآلات وسير العمل فيها.

3) البخاري في الأدب.

قال: لقـد رأيت شـرفات عمـاراتكم العاليـة، ومـا تحـوي من مخاطر، ثم لا تفكرون في طريقة تدرؤون بها الخطر.

قلت: يا معلم.. لقد ترك قومي تلـك الشـرفات بـدون حمايـة عمدا.

قال: ما منافع ذلك؟

قلت: ليبسروا لمن يريد الانتحار أيسر السبل للانتحار.. فليس عليه سوى أن يرمي نفسه من نافذته أو شـرفته ليجـد نفسـه مـع أهل القبور.

قال: فكيف تبحثون عن علاج الانتحار، وأنتم توفرون أسبابه؟

***

داخل الحصـن رأيت مرشـدا يرشـد النـاس إلى الـدخول إلى قاعتين تتم فيهما توعية المرضى والأصحاء بما يجب فعلـه لحمايـة أجسادهم من العلل.

قلت للمعلم: ما بال هذا المرشد يحاول أن يقهر النـاس على الدخول إلى هاتين القاعتين؟

قـال: لأنـه لا يمكن للجسـم أن يحمى من العلـل إلا بالـدخول إليهما واستيعاب ما فيهما من إرشادات.

قلت: فما هما؟

قـال: أمـا القاعـة الأولى، فتعلم فيهـا الحميـة، وأمـا القاعـة الثانية، فيتدرب فيها على الطهارة.

قلت: الحمية والطهارة إذن هما ركنا الحماية.

قال: أجـل، وكلاهمـا في حقيقتهمـا طهـارة، ألم تسـمع قولـه تعالى:﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾(البقرة:222)

قلت: بلى.. ولكني أعرف أن الطهارة طهـارة، فكيـف تكـون الحماية طهارة؟

قال: الحميـة أن تطهـر باطنـك، فلا تمكن أسـباب العلـل من الدخول إليه، كما أنك بالطهارة تطهر ظاهرك.

قلت: فالحمية تطهير الباطن، والطهارة تطهير الظاهر.

قال: أجل.. هيا ندخل لنرى قواعد ذلك وضوابطه.

الحمية

دخلنا قاعة الحمية، فوجدنا لافتـة مكتوبـا عليهـا قولـه تعـالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَـاتٍ وَالنَّخْـلَ وَالـزَّرْعَ مُخْتَلِفاً أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهاً وَغَيْرَ مُتَشَـابِهٍ كُلُـوا مِنْ ثَمَـرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَـوْمَ حَصَـادِهِ وَلا تُسْـرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْـرِفِينَ﴾

(الأنعام:141)

قلت للمعلم: ما الحمية؟

قال: هي الابتعاد عن كل متعة قد تتسبب في حصول العلة.

قلت: فما علاقة الآية المعلقة بباب هذه القاعة بها؟

قال: هذه الآية هي آية الحمية، فالله تعالى بعد أن ذكــر النعم العظيمـة ــ الـتي تفتح الشـهية لتناولهـا ــ عقب ذلـك بـالنهي عن الإسراف، باعتباره الداء القاتـل الـذي يحـول النعم نقمـا، والعافيـة بلاء.

قلت: لقــد نهى اللــه تعــالى عن الإســراف في مواضــع من القرآن الكريم، فقد أخبر تعالى أنه لا يحب المسـرفين المسـايرين لما تقتضيه شهواتهم من غـير نظـر للعـواقب، فقـال:﴿ يَـا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُـوا وَاشْـرَبُوا وَلا تُسْـرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31)

ولكن الإســراف في القــرآن الكــريم لم يقتصــر ذكــره على الأكل والشرب، فالله تعـالى ينعت بالإسـراف أقوامـا مختلفين، لم يكن إسرافهم قاصرا على الأكل والشرب:

فالله تعالى يعتبر قوم هـود ﷺ من المسـرفين، فيقـول على لسان نبيه صالح ﷺ:﴿ وَلا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الشـعراء:151)، ثم يفسر هذا الإسراف بقوله تعالى:﴿ الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلا يُصْلِحُونَ﴾ (الشعراء:152)

وقال تعالى عن فرعـون:﴿ وَإِنَّ فِرْعَـوْنَ لَعَـالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ﴾ (يونس:83)

قـال: وكـذلك الحميـة، فإنهـا بمفهومهـا الحقيقي الشـامل لا تقتصر على الأكل والشرب.

قلت: فما تعني؟

قال: تعني أن يضع المؤمن لنفسه ميزانا صـحيا يتناسـب مـع متطلبات جسده.. وهذا الميزان الشامل[1] هو ما نص عليه قولـه

---

(1) وهذا الميزان الذي نص عليه القرآن الكريم هو الذي توصلت إليه البشـرية بعـد تجاربها الطويلة، متصورة أنه من مكتشفات هذا العصـر، فهم يتحـدثون عن بعـدين اثـنين للصحة، هما الميزان الصحي، والرصيد الصحي كما يطلق على السـبل المتخـذة للحفـاظ على اعتدال الميزان الصحي اسم حفظ الصـحة، وعلي السـبل المتخـذة لزيـادة الرصـيد الصحي اسم تعزيز الصحة . وفى إطار هذين البعـدين، صـاغت منظمـة الصـحة العالميـة قبل خمسين سنه فحسب، تعريفها للصحة على أنهـا المعافـاة الكاملـة، جسـمياً ونفسـياً واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجـز» نقلا عن الـدكتور محمـد هيثم الخيـاط، فقـه الصحة، محاضرة ألقاها في المؤتمر الرابع للطب الإسلامي الذي عقد في كرا تشي سنة 1405 للهجرة [1984 للميلاد)، ونشرت في المجلد الذي أصدرته المنظمة الإسلامية عن

تعـالى: وَوَضَـعَ الْمِـيزَانَ (الـرحمن:7)، ثم نهى عن تجـاوز هـذا الميزان، فقال: أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (الرحمن:8)

قلت: فتجاوزه هو الإسراف المؤدي إلى كل العلل.

قـال: أجـل.. وبـذلك لا تكـون الشـهوات هي المتحكمـة في سلوكيات الحياة وأنماطها، وإنمـا مـا تتطلبـه الصـحة والعافيـة هـو المتحكم في ذلك.

قلت: فما التشريعات التي وضعها الشرع لتحقيق الحمية؟

قـال: الأصـل في هـذه التشـريعات أن يضـعها الأطبـاء، فهي ميدانهم، ولكن النصوص الشرعية ـ مع ذلك، ولخطورة الأمر ـ تنبه إلى القواعد التي يعتمد عليها هذا الباب.

قلت: فاذكر لي بعضها.

قال: سنذكر أربعة تشريعات هي أصول أصول هذا الباب.

تحريم الخبائث:

قلت: فما أو لها؟

قـال: أو لهـا تحـريم الشـرع لبعض الشـهوات.. لئلا ينسـاق الإنسان انسياقا مطلقا وراءهـا.. وليكـون في ذلـك بعض التـدريب على ما يربي في النفس وازع الحمية.

قلت: لقد ذكر القرآن الكريم إباحـة اللـه للطيبـات، وتحريمـه للخبـائث، فقـال تعـالى: الَّذِينَ يَتَّبِعُـونَ الرَّسُـولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَـهُ مَكْتُوبـاً عِنْـدَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالْأِنْجِيـلِ يَـأْمُرُهُمْ بِـالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَـائِثَ وَيَضَـعُ عَنْهُمْ إِصْـرَهُمْ وَالْأَغْلالَ الَّتِي كَـانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُـوا بِـهِ وَعَـزَّرُوهُ وَنَصَــرُوهُ وَاتَّبَعُــوا النُّورَ الَّذِي أُنْــزِلَ مَعَــهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُــونَ (الأعراف:157)

قال: أتدري ما الخبائث التي نهوا عن أكلها؟

قلت: للفقهاء تفاصيل واختلافات كثيرة فيها، ولكنهم يتفقــون على تحـريم لحم الخـنزير، وتحـريم الميتـة، والـدم، وهنـاك خلاف طفيف في الجوارح..

قال: أتدري لم حرمت هذه الأنواع؟

قلت: لكونها من الخبائث.. والخبائث ترادف النجاسات.

قال: فهذه المأكولات محلات ملائمـة للعلـل، فلـذلك اقتضـت الحمية تحريمها.

رأيت كثيرا من الناس يجتمعون حول بعض الأطبـاء، فسـألت

المؤتمر.وقد استفدنا منها كثيرا في هذا الباب.

المعلم عنهم فقال: هؤلاء أطباء ينبهون إلى المخـاطر الـتي تحـوي عليها الخبائث، وهم بذلك ينصرون ما وردت به الشريعة من تحريم هذه الخبائث.

قلت: أفلا يكتفي الناس بما ورد في النصوص من تحريمها؟

قال: العبودية تقتضي التسـليم للـه، ولكن الطمأنينـة تقتضـي مثل هذه التفاصيل، ألم تر كيف أن إبراهيم ﷺ سأل الله أن يريــه كيف يحيي الموتى مع أنه مؤمن بإحياء الله للموتى.

قلت: وعندما قال الله له: أَو لَمْ تُؤْمِن(البقرة:260) قــال: بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي(البقرة:260)

قال: فكذلك هؤلاء الأطبـاء يملأون القلـوب طمأنينـة بمـا فتح الله عليهم من الكشوف، ألم يعد الله بهذه الكشوف؟

قلت: أين؟

قال: في قوله تعالى: هَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا تَأْوِيلَهُ يَـوْمَ يَـأْتِي تَأْوِيلُـهُ يَقُولُ الَّذِينَ نَسُوهُ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَـا بِـالْحَقّ (الأعـراف: 53)

قلت: تأويله المراد هنا هو القيامة.

قال: هـذا صـحيح، ولكن فيهـا إشـارة إلى أن حقـائق القـرآن الكريم ستتجلى بكل تفاصيلها، وسيكون الـزمن مـرآة لتجليهـا، ألم تسمع ما قال ابن مسـعود في قولـه تعـالى: يَـا أَيُّهَـا الَّذِينَ آمَنُـوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ (المائدة:105)

قلت: بلى، فقد كان عبد اللّه بن مسـعود جالسـا، فكـان بين رجلين بعض ما يكون بين الناس، حـتى قـام كـل واحـد منهمـا إلى صـاحبه فقـال رجـل من جلسـاء عبـد اللّـه: ألا أقـوم فآمرهمـا بالمعروف وأنهاهما عن المنكر، فقال آخر إلى جنبه: عليك بنفسك، فإن اللّـه يقـول: عَلَيْكُمْ أَنْفُسَـكُمْ الآيـة، فسـمعها ابن مسـعود ، فقال: مه لم يجيء تأويل هـذه بعـد، إن القـرآن أنـزل حيث أنـزل، ومنه آي قد مضى تأويلهن قبل أن ينزلن، ومنه آي قد وقع تـأويلهن على عهد رسول اللّه ﷺ، ومنه آي قد وقـع تـأويلهن بعـد النـبي ﷺ بيسـير، ومنـه آي يقـع تـأويلهن بعـد اليـوم، ومنـه أي تـأويلهن عنـد الساعة وما ذكر من الساعة، ومنه آي يقع تأويلهن يوم الحساب ما ذكر من الحساب والجنة والنار فما دامت قلوبكم واحدة وأهواؤكم واحـدة ولم تلبسـوا شـيعاً، ولم يـذق بعضـكم بـأس بعض، فـأمروا وانهوا، وإذا اختلفت القلوب والأهواء وألبستم شـيعاً، وذاق بعضـكم

بأس بعض فامرؤ ونفسه، وعند ذلك جاءنا تأويل هذه الآية)(1)

تحريم الخنزير:

رأيت رجلا، وقد علـق صـورة خـنزير، وعليهـا إشـارة تحـذير، وهويقـول: لقـد أكـد القـرآن الكـريم تحـريم الخـنزير في أربعـة مواضع(2) من باب التأكيد على تشديد تحريمه، أتدرون لماذا؟

أردت أن أجيب، فقـــاطعني قـــائلا: كيـــف تجيب؟.. هـــذا اختصاصي(3).. إن لحم الخــنزير يحتــوي على كميــة كبــيرة من الدهون، ويمتاز باندحال الدهن ضمن الخلايا العضـلية للحمـه علاوة على تواجدها خارج الخلايا في الأنسجة الضـامة بكثافـة عاليـة، في حين أن لحـوم الأنعـام تكـون الـدهون فيهـا مفصـولة عن النسـيج العضلي، ولا تتوضع خلاياه، وإنما تتوضع خارج الخلايا وفي الأنسـجة الضامة.

قاطعه آخر، وقال: لقد أثبتت الدراسات العلميـة أن الإنسـان عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة العشـب فـإن دهونهـا تسـتحلب في أمعائه وتمتص، وتتحول في جسمه فـإن اسـتحلابها عسـير في أمعائه، وإن جزيئات الغليسـرين الثلاثيـة لـدهن الخـنزير تمتص هي دون أي تحـول وتترسـب في أنسـجة الإنسـان كـدهون حيوانيـة أو خنزيرية.

والكلوسترول الناجم عن تحلل لحم الخنزير في البدن يظهــر في الدم على شكل كولسترول جزئي كبير الذرة يؤدي بالكثير إلى ارتفاع الضغط الدموي وإلى تصـلب الشـرايين، وهمـا من عوامـل الخطورة التي تمهد لاحتشاء العضلة القلبية..

قاطعه ثالث، وقـال: ولحم الخـنزير غـني بالمركبـات الحاويـة على نسب عالية من الكـبريت، وكلهـا تـؤثر على قابليـة امتصـاص الأنسجة الضامة للماء كالإسفنج، مكتسبة شكلاً كيسياً واسعاً، وهذا يؤدي إلى تراكم المواد المخاطية في الأوتار والأربطة والغضــاريف بين الفقرات، وإلى تنكس في العظام.

والأنسجة الحاوية على الكبريت تتخرب بالتعفن منتجــة روائح

---

1) الرازي.

2) هي قوله تعالى :﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ ﴾(البقـرة:173)، وقالتعالى :﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيـرِ ﴾(المائـدة:3)،ـ وقالتعـالى :﴿ قُـلْ لا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّماً عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَماً مَسْفُوحاً أَوْ لَحْمَ خِنْزِيـرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ ﴾(الأنعـام:145)،ـ وقالتعـالى :﴿ إِنَّمَـا حَـرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَـةَ وَالـدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾(النحل:115)

3) انظر: روائع الطب الإسلامي د. محمد نزار الدقر.

كريهة فواحة لانطلاق غاز كبريت الهدروجين.. وقد لوحظ أن الآنيـة الحاوية على لحم الخنزير، على الرغم من أنها محكمة السد إلا أنه يتعين إخراجها من الغرفة بعد عدة أيام نظراً للروائح الكريهة النتنة وغير المحتملة الناجمة عنها.

وبالمقارنة فإن لحوماً أخرى مختلفة خضـعت لنفس التجربـة، فإن لحم البقر كان أبطـأ تعفنـا من لحم الخـنزير ولم تنطلـق منـه تلك الروائح النتنة.

قاطعه رابع، وقال: ويحتوي لحم الخنزير على نسبة عالية من هرمونات النمو التي لها تأثير أكيد للتأهب للإصـابة بخامـة النهايـات علاوة على تـأثيره في زيـادة نمـوالبطن (الكـرش) وزيـادة معـدل النمو وخاصة نمو الأنسجة المهيئة للنمو والتطور السرطاني..

قال خامس: يحتوي لحم الخنزير على أكـبر كميـة من الـدهن من بين جميـع أنـواع اللحـوم المختلفـة ممـا يجعـل لحمـه عسـير الهضـم.. فمن المعـروف علميـا أن اللحـوم الـتي يأكلهـا الإنسـان تتوقـف سـهولة هضـمها في المعـدة على كميـات الـدهنيات الـتي تحويها وعلى نوع هذه الدهون، فكلمـا زادت كميـة الـدهنيات كـان اللحم أصعب في الهضم.

قال سادس: ليس هذا فقط.. بل الخنزير مرتع خصـب لأكـثر من 450 مرضاً وبائياً، وهو يقوم بدور الوسيط لنقـل 57 منهـا إلى الإنسان، عـدا عن الأمـراض الـتي يسـببها أكـل لحمـه من عسـرة هضم وتصلب للشرايين وسواها.

تحريم الميتة:

رأينا صورة حيوان ميت، وعليـه إشـارة تحـذير، ورأينـا أمامـه مجموعـة خـبراء، قـال أحـدهم: لقـد نص اللـه تعـالى على تحـريم الميتة، فقال:﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِـلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَـاغٍ وَلا عَـادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْـهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُـورٌ رَحِيمٌ﴾ (البقرة:173)

وقد بين الله تعالى أن الميتة محرمة مهما كـان نوعهـا سـواء كانت منخنقة أو موقوذة أو متردية أو نطيحـة، أو مـا أكـل السـبع، قال تعالي:﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْـرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَـا أَكَـلَ السَّـبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ (المائدة:3)

قال الثاني: وقد أثبت العلماء مدى الخبث الذي تحمله الميتة، وهو ما يبين الحكمة من تحريمهـا، فـالجراثيم تنفـذ إلى الميتـة من

الأمعاء والجلد والفتحات الطبيعية، لكن الأمعـاء هي المنفـذ الأكـثر نفـوذا، فهي مفعمـة بـالجراثيم، لكنهـا أثنـاء الحيـاة تكـون عرضـة للبلعمة ولفعل الخمائر التي تحلها.. أمـا بعـد مـوت الحيـوان فإنهـا تنمو وتحل خمائرها الأنسـجة وتـدخل جـدر المعي ومنهـا تنفـذ إلى الأوعية الدموية واللمفاوية.

أما الفم والأنف والعينين والشرج فتصـل إليهـا الجـراثيم عن طريق الهواء أو الحشرات والتي تضع بويضاتها عليها.

أما الجلد فلا تدخل الجراثيم عبره إلا إذا كان متهتكـاً كمـا في المتردية والنطيحة وما شابهها.

قـال الثـالث:.. إن احتبـاس دم الميتـة، كمـا ينقص من طيب اللحم ويفسد مذاقه فإنـه يسـاعد على انتشـار الجـراثيم وتكاثرهـا فيه.

وكلما طالت المدة بعـد هلاك الحيـوان كـان التعـرض للضـرر أشد، لأن تبدل لحمها وفسادها وتفسخه يكون أعظم، إذ أنه بعد 3ـ 4 سـاعات من المـوت يحـدث مـا يسـمى بالمصـل الجيفي.. أو الـتيبس الـرمي.. حيث تتصـلب العضـلات لتتكـون أحمـاض فيهـا كحمض الفسـفور واللبن والفورميـك، ثم تعـود القلويـة للعضـلات، فيزول التيبس وذلك بتأثير التعفنات الناتجة عن التكـاثر الجرثـومي العفني التي تغزو الجثة بكاملها.

قال الرابع: وينشأ عن تفسخ وتحلـل جثمـان الميتـة مركبـات سامة ذات روائح كريهة، كما أن الغازات الناتجة عن التفسخ تـؤدي إلى انتفاخ الجثـة خلال بضـع سـاعات، وهي أسـرع في الحيوانـات آكلـة العشـب من إبـل وضـأن وبقـر وغيرهـا، كمـا تعطي بعض الجراثيم أثناء تكاثرها مواد ملونة تعطي اللحم منظراً غـير طـبيعي ولوناً إلى الأخضر أو السواد وقوامه ألين من اللحم العادي.

قال خامس: ويدخل في هذا الباب مـا قـد تصـاب بـه البهـائم من أمراض جرثومية تمنع تناول لحمهـا ولوكـانت مـذكاة.. ويكـون الضرر في هذه الحالة شديدا، فيما لومات الحيـوان بـذلك المـرض نتيجـة لانتشـار الجـراثيم في جثتـه عن طريـق الـدم المحتبس وتكاثرها بشدة وزيادة مفرزاتها السمية.

ومن هذه الأمراض السل، ولهـذا توصـي كتب الطب بـإحراق جثـة الحيـوان المصـاب بالسـل الرئـوي وسـل البـاريتوان وكـذا إذ وجدت الجراثيم في عشلات الحيوان أو عقده اللمفاوية.

ومنها الجمرة الخبيثـة، والحيـوان الـذي أصـيب بهـا يحـذر من

مسه، بل يؤمر بحرقه ودفنه حتى لا تنتشر جراثيمه وتنتقل العدوى إلى الحيوان وإلى البشر.

تحريم الدم:

قال لي المعلم: إن شئت أن تدري لم حرم الله تعالى الدم، فتعال بنا لهؤلاء الخبراء؟

اقتربنا من مجموعة من الأطباء، وقد وضعوا أمامهم صورة دم وأمامها رمز التحذير، وسمعنا أحدهم يقول: اتفق العلماء على أن الدم حرام لا يؤكل ولا ينتفع به، وسر ذلك هو ما يحمله من سموم وفضلات كثيرة ومركبات ضارة، وذلك لأن إحدى وظائفه الهامة هي نقل نواتج استقلاب الغذاء في الخلايا من فضلات وسموم ليصار إلى الخارج طرحاً، وأهم هذه المواد هي البولة وحمض البول والكرياتنين وغاز الفحم، كما يحمل الدم بعض السموم التي ينقلها من الأمعاء إلى الكبد ليصار إلى تعديلها.

وعند تناول كمية كبيرة من الدم، فإن هذه المركبات تمتص ويرتفع مقدارها في الجسم، إضافة إلى المركبات التي يمكن أن تنتج عن هضم الدم نفسه مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة في الدم، والتي يمكن أن تؤدي إلى اعتلال دماغي ينتهي بالسبات.

قاطعه آخر، وقال: إن هذه الحالة تشبه مرضياً ما يحدث في حالة النزف الهضمي العلوي ويلجأ عادة ـ هنا ـ إلى امتصاص الدم المتراكم في المعدة والأمعاء لتخليص البدن منه ووقايته من حدوث الإصابة الدماغية.

وهكذا فإن الدم يحتوي على فضلات سامة مستقذرة، ولو أخذ من حيوان سليم، علاوة على احتوائه على عوامل مرضية وجرثومية فيما لوأخذ من حيوان مريض بالأصل.

قال آخر: والدم وسط صالح لنمو الجراثيم وتكاثرها، إذ أنه من المتفق عليه طبياً أن الدم أصلح الأوساط لنمو شتى أنواع الجراثيم وتكاثرها، فهو أطيب غذاء لهذه الكائنات وأفضل تربة لنموها ولهذا تستعمله المخابر لتحضير المزرعة الجرثومية.

قال آخر: وزيادة على هذا، فالدم لا يصلح غذاء للإنسان.. فإن ما يحتويه من بروتينات قابلة للهضم كالألبومين والغلوبولين والفبرينوجين هو مقدار ضئيل (8غ / 100 مل)، ومثل ذلك الدسم، في حين يحتوي الدم على نسبة كبيرة من خضاب الدم (الهيموغلوبين) وهي بروتينات معقدة عسرة الهضم جداً، لا تحتملها المعدة غالبا.

ثم إن الدم إذا تخثر فـإن هضـمه يصـبح أشـد عسـرة، وذلـك لتحول الفيـبرينوجين إلى مـادة الليفين الـذي يؤلـف شـبكة تحضـر ضمنها الكريات الحمـر والفيـبرين من أسـوأ البروتينـات وأعسـرها هضماً.

وهكذا فإن علماء الصحة لم يعتبروا الدم بشكل من الأشـكال في تعداد الأغذية الصالحة للبشر.

تحريم الجوارح:

انتقلنـا إلى مجموعـة أخـرى(1)، قـد وضـعت صـورة نـاب ومخلب، وعليهـا صـورة تحـذير، وقـد كتب على اللوحـة قولـه ﷺ: (حـرم على أمـتي كـل ذي مخلب من الطـير، وكـل ذي نـاب من السباع(2))(3)

قال أحد أطباء هذه المجموعة: لقد أثبت علم التغذية الحديثة أن الشعوب تكتسب بعض صفات الحيوانـات الـتي تأكلهـا لاحتـواء لحومها على سميات ومفرزات داخليـة تسـري في الـدماء وتنتقـل إلى معدة البشر، فتؤثر في أخلاقياتهم..

فقد تبين أن الحيوان المفترس عنـدما يهم باقتنـاص فريسـته تفرز في جسمه هرمونـات ومـواد تسـاعده على القتـال واقتنـاص الفريسة..

قاطعه آخر، تظهر عليه العجمة(4)، بقوله: إن هذه الإفـرازات تخرج في جسم الحيوان حتى وهو حـبيس في قفص عنـدما تقـدم له قطعة لحم لكي يأكلها.

ثم ركز انتابهه في أحد المستمعين، وقد لاحظ عليـه علامـات الشك فيما قال، وقال: ما عليك إلا أن تزور حديقة الحيوانات مرة، وتلقى نظرة على النمر في حركاته العصبية الهائجة أثنـاء تقطيعـة قطعة اللحم ومضغها، فترى صورة الغضب والاكفهـرار المرسـومة على وجهه، ثم ارجع ببصرك إلى الفيل وراقب حالته الوديعة عندما يأكل وهو يلعب مع الأطفال والزائـرين، وانظـر إلى الأسـد وقـارن

---

1) انظر: الإعجاز العلمى في الإسلام والسنة النبوية، لمحمد كامل عبد الصمد.

2) آكلات اللحوم تعرف علميا بأنها ذات الناب التي أشار إليها الحديث الشريف، لأن لها أربعة أنياب كبيرة في الفك العلوي والسفلي.. ومثل ذلك الطيور أيضا إذ تنقسـم إلى آكلات العشب والنبات كالدجاج والحمام.. وإلى آكلات اللحوم كالصقور والنسور، وللتمييز العلمي بينهما يقال: إن الطـائر آكـل اللحـوم لـه مخلب حـاد، ولا يوجـد هـذا المخلب في الطيور المستأنسة الداجنة.

3) أبو داود.

4) هو الدكتور (س ليبج) أستاذ علم التغذية في بريطانيا.

بطشه وشراسته بالجمل ووداعته.

قال آخر: لقد لوحظ على الشعوب آكلات لحوم الجوارح أو غيرها من اللحوم التي حرم الإسلام أكلها أنها تصاب بنوع من الشراسة والميل إلى العنف ولو بدون سبب إلا الرغبة في سفك الدماء..

وقد تأكدت الدراسات والبحوث من هذه الظاهرة على القبائل المتخلفة التي تستمرئ أكل مثل تلك اللحوم إلى حد أن بعضها يصاب بالضراوة فيأكل لحوم البشر، كما انتهت تلك الدراسات والبحوث أيضا إلى ظاهرة أخرى في هذه القبائل وهي إصابتها بنوع من الفوضى الجنسية وانعدام الغيرة على الجنس الآخر فضلا عن عدم احترام نظام الأسرة ومسألة العرض والشرف.. وهي حالة أقرب إلى حياة تلك الحيوانات المفترسة حيث إن الذكر يهجم على الذكر الآخر من القطيع ويقتله لكي يحظى بإناثه إلى أن يأتي ذكر آخر أكثر شبابا وحيوية وقوة فيقتل الذكر المغتصب السابق وهكذا.. ولعل أكل الخنزير أحد أسباب انعدام الغيرة الجنسية بين الأوربيين وظهور الكثير من حالات ظواهر الشذوذ الجنسي مثل تبادل الزوجات والزواج الجماعي.

قال آخر:.. وما وباء السارس الذي أجتاح الصين وجنوب شرق آسيا إلا نتيجة لأكل لحم الجوارح والكلاب.

وقد ذكر علماء من الصين أن الفيروس المسبب للالتهاب الرئوي اللانمطي (سارس) قد يكون انتقل إلى البشر من حيوانات كسنور (قطط) الزباد وكلاب الراكون.

وقد ألجأ الخوف من انتشار السارس عن طريق الحيوانات الأليفة السلطات في بكين والمدن الأخرى إلى أن تأمر بجمع القطط والكلاب الضالة والحيوانات الأخرى وتقتلها.. كما دفع ذلك أصحاب الحيوانات الأليفة إلى التخلي عن حيواناتهم.

تشريع الصيام:

قلت: فما التشريع الثاني؟

قال: الصوم..

قلت: ما علاقة الصوم بالحمية؟

قال: الصوم هو التشريع الذي شرعه الله ليدرب على الحمية.

قلت: الحمية عن المعاصي.. وهي حمية للروح.. لا حمية للجسد.

قال: الله رب الجسد والروح.. وقد شرع لنا ما يحفظهما جميعا، وفي وقت واحد.

قلت: قد عرفت دور الصوم في تربية الإرادة، وغرس نبات الصبر، ولهذا جعله ﷺ سببا من أسباب العفة ودربا من دروبها، فقال:(يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء)(1).. ولكني لم أعرف الصوم حمية للجسد عن العلل.

قال: أليست العفة نوعا من الحمية؟.. فالحمية هي عدم الانسياق وراء الشهوات، وهي نفس ما تعنيه العفة.. ومع ذلك فقد جعل الله الصوم مدرسة من مدارس الصحة لا يفقهه إلا أولو الألباب.

أشار لي المعلم إلى باب داخل قاعة الحمية، ثم قال: أترى ذلك الباب؟

قلت: أجل.

قال: ذلك الباب يؤدي إلى قاعة عظمى، هي وحدها مستشفى قائم بذاته، فيه الأطباء من كل التخصصات، يعالجون المرضى بدواء واحد.

قلت: بدواء واحد.. ما هذا الترياق العجيب؟

قال: إنه الصوم..

قلت: فهيا ندخل إليها لنرى عجائب العلاج بالصوم.

قال: سندخل.. ولكنا سنكتفي بإلقاء نظرة عامة.. أما التخصص، فنتركه للمتخصصين.

دخلنا القاعة التي كتب على بابها قوله ﷺ:(صوموا تصحوا)(2)، فوجدناها بحد ذاتها مستشفى كبير في سعته وكثرة أبوابه(3)، فسألت المعلم عن هذه الأبواب الكثيرة، فقال: كل باب تعالج فيه علة من العلل.

قلت: بالصوم وحده؟!

قال: بالصوم وحده.

قلت: فهلم ندخل إليها.

---

(1) البخاري ومسلم.

(2) ابن السني وأبو نعيم في الطب.

(3) تقوم مصحات كثيرة في العالم بالعلاج بالصوم، وعملها تخليص الجسم من نفايات الغذاء، ودسمه، وكثرته، وكذلك من السموم الناتجة عن التخمرات الغذائية، وبقاء فضلاتها في الجسم، ولعل أشهر المصحات هي المصحة التي تحمل اسم د.هيزيج لاهان، في درسون بسكسونيا، ويقوم العلاج فيها كاملاً على الصوم.

قال: إذن لن نخرج.

قلت: فماذا نفعل هنا؟

قال: هناك أطباء في هذه الباحة يرشدون المرضى إلى مزايا الصوم ودور الاحتماء به في الوقاية العلاج، وسنستمع إليهم لترى سببا من أسباب كون الصوم ركنا من أركان الصحة.

استدركت على المعلم قائلا: أخطأت ـ يا معلم ـ الصوم ركن من أكان الإسلام، لا ركن من أركان الصحة.

قال: أركان الإسلام هي أركان الصحة.. ألم يأت الإسلام لحفظ الروح والجسد؟

اقتربنا من بعض الأطباء، فسمعناه يقول: خلاصة ما توصل إليه الباحثون في هذا هي أن الصوم ضروري لحياة الإنسان وصحته، وأي مخلوق إذا امتنع عن الصوم فإنه لا بد من أن يصاب ببعض الأمراض.

سأل بعض المرضى: ما سر هذا؟

قال: الصوم يساعد الجسم على تنشيط وظائفه، فعند الصيام تقل كمية الطعام وعدد الوجبات الغذائية، مما يؤدي إلى المساعدة في تنظيم التنفس، لأن الأمعاء بما فيها من طعام قليل لن يضغط على الصدر والقلب، ومن ثم يحدث التنفس بصورة مريحة.

وبالإضافة إلى هذا فإنه تقل عدد ضربات القلب ومرات التنفس، لأن الجسم في أثناء الصوم يكون في غير حاجة لبذل مجهود كبير، أو دفع كمية كبيرة من الدم إلى الجهاز الهضمي، وذلك للمساعدة في هضم الكميات الهائلة من الطعام كما هو الحال في الأيام الإفطار العادية.

وبالإضافة إلى هذا، فإن الجسم أثناء الصوم يستهلك كمية أقل من الغذاء لتزويده بالطاقة الحرارية اللازمة، وهذا يعني حصول الجهاز الهضمي، وغدده على فترة من الراحة تسمح له بتجديد خلاياه وأنسجته التالفة.

وهذا كله بالإضافة إلى تقليل العبء الواقع على الجهاز القلبي والدوراني والدم، بحيث تقل كمية الطعام المهضوم الممتص الذي يحمله الدم عبر الأوعية الدموية إلى جميع أجزاء الجسم ـ كلٌّ حسب نوعه ـ وبالطبع ينجم عن هذا قلة الفضلات الناجمة عن عمليات التمثيل الغذائي التي يسبب وجودها إرهاقاً للكليتين.

انتقلنا على طبيب آخر، فسمعناه يقول: من الحقائق التي توصل إليها العلماء أن الإنسان عندما يفرط في تناول الأغذية والأدوية، فإنه قد يُصاب بالتسمم بالعناصر الداخلة في تركيبها، فلذلك يحتاج إلى الصوم أياماً متتالية، بل أسابيع لطرد هذه المواد الدخيلة على الجسم.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن أول الأعضاء التي يتغذى عليها جسم الإنسان في أثناء الصوم الأعضاء المصابة بالأمراض والشيخوخة، وخاصة المحتقنة، والمتقيحة، والملتهبة، إذ تكون أول الخلايا المستهلكة، وأول ما يتأكسد من أنسجة الجسم ويحترق لذلك، فإنه في الصوم يصغر حجم الخلايا التالفة، والأورام، والزوائد اللحمية، والأكياس الدهنية، والأورام الليفية.

قاطعه بعض المرضى قائلا: ولكن سمعنا بأن الصوم يعطل التئام الجروح والكسور.

رد عليه الطبيب بقوة: أخطأ من قال هذا.. لقد أثبتت الدراسات عكس ما قلت تماماً، فإن الجسم يستنفد أنسجته الأقل أهمية في إصلاح الأنسجة الأكثر أهمية.

انتقلنا إلى طبيب آخر، فسمعناه يقول: لقد أكدت الدراسات الطبية أن المخ أثناء الصيام يفرز مادة الفيلادين ومادة الأندوفرين اللتين تعملان على ضبط الأعصاب واستعادة توازنها، وتهدئة الإنسان دون الاستعانة بالمهدئات.

وبالإضافة إلى هذا، فإن الصوم يضبط الساعة البيولوجية للجسم، ويُعود المعدة على مواعيد الطعام المنتظمة في الإفطار والسحور، مما يريح الجهاز الهضمي، ويعين المعدة على تجديد إفرازاتها الهاضمة، أما نسبتا السكر والكوليسترول فإن الصوم خير وسيلة لضبطهما.

انتقلنا إلى طبيب آخر[1]، فسمعناه يقول: تنقسم أمراض المخ والأعصاب إلى قسمين: أمراض عصبية مثل الجلطة والأورام؟ وأمراض نفسية مثل القلق والاكتئاب وأنواع الجنون، والصوم ليس له تأثير مباشر على أمراض المخ والأعصاب بشقيها، ولكن هناك تأثيرات غير مباشرة، فالمريض بجلطة المخ قد تتحسن حالته الصحية إذا صام لأن الصوم يقلل نسبة الدهون في الدم، ومن ثم تنخفض نسبة تصلب الشرايين المسببة للجلطة.

سأله أحد المرضى: وما دور الصوم في علاج الأمراض

---

[1] الدكتور صادق محمد حلمى ـ دكتوراه في المخ والأعصاب ـ

النفسية؟

فأجـاب: هي تنقســم إلى قســمين: أمــراض عقليــة كـأنواع الجنون المختلفة، وهنا يسقط التكليف بالصـوم عن المصـاب بهـا، وأمراض عصبية مثل القلق النفسى والاكتئـاب، ويسـتحب الصـوم لهؤلاء لأن الصوم يحسن الحالة النفسية، ويجعلهم أكثر تجاوبـاً مـع العلاج.

انتقلنا إلى طبيب آخر(1)، فسمعناه يقول:.. والمريض بقرحـة المعدة يستحب له الصوم، لأن كمية الطعام الزائدة تـؤدي بـدورها إلى زيادة إفراز الحمض الذي يؤدي بدوره إلي زيادة تآكـل الطبقـة المخاطيــة المبطنــة لجــدار المعــدة إذا لم يأخــذ المــريض العلاج المناسب المضاد لهذا الحمض، وامتناع الصائم عن الأكل والشـرب طوال اليوم يقلل من إفراز هذا الحمض(2).

والصوم يـوفر للفم الصـحة والنظافـة، إذ ينشـط معـه إنـزيم الليوزيم الموجود ضمن الإفرازات اللعابية، ويمنحه الفرصة للقضاء على الجراثيم المؤثرة على اللثة، كما يريح الصـوم اللثـة لسـاعات طويلة من الجروح والخدوش التى تحـدث بفعـل الأطعمـة الصـلبة والأحماض الغذائية.

انتقلنا إلى طبيب آخر(3)، فسمعناه يقـول: إن الصـوم يخلص الجسم من الدهون التى تسبب السـمنة المفرطـة، ويسـاعد على تخفيض ضـغط الـدم المرتفـع وإعطـاء المعـدة فـترة من الراحـة، وإراحة الأجهزة.

سـمعنا آخر(4) يقـول: وللصـوم تـأثير إيجـابي على المرضـى المصابين بالمياه الزرقاء، فهدوء الأعصاب المصاحب للصوم يقلـل من الضغط الواقع على العين فتتحسن الحالة المرضـية نسـبياً في الصيام.. كما تقل نسبة حدوث المضـاعفات الـتى تحـدث في عين المرضى المصابين بالسكر وارتفاع ضغط الدم، كحدوث جلطة في العين أو انسداد في أحد الشرايين الموجودة في العين.

سمعنا آخر(5) بلهجة تختلط فيها العربيــة بالعجمــة يقـول: إن

---

1) الدكتور عماد عبد الله مرزوق ـ أخصائي الأمراض الباطنية بقرحة المعدة ـ

2) وعلى العكس من ذلك يكون مريض الإثنى عشر، إذ يحتاج باستمرار للطعام فلا يستطيع الصوم لمنع احتكاك جدران الإثنى عشر ببعضها في حالة الصوم.

3) الدكتور شكرى محمود ناصف ـ أستاذ المسالك البولية ـ

4) الدكتور حسن السيد الباز ـ أستاذ جراحة العيون بجامعة الأزهر ـ

5) هو د.ألكسيس كاريل، انظر سلسلة كتاب اقرأ، د.مصطفى عبد الرحمن.

الأديان كافة تـدعوالناس إلى وجـوب الصـوم، إذ يحـدث أول الأمـر شعور بالجوع، ويحدث أحياناً التهيج العصبي، ثم يعقب ذلـك شـعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جـانب ذلـك ظـواهر خفيـة، أهم بكثـير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه الدهن المخزون تحت الجلـد، وبروتينـات العضـل والغـدد، وخلايـا الكبـد، وتضـحّي جميـع الأعضـاء بمادتهـا الخاصـة، للإبقـاء على كمـال الوسـط الـداخلي، وسلامة القلب، ولهذا فإن الصوم لينظف أنسجتنا.

قال آخـر: جميـع الأطبـاء يؤكـدون اليـوم أن الصـوم ضـرورة حيوية لكل إنسان حتى ولـو كـان يبـدو صـحيح الجسـم، فالسـموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب.. حيث يدخل إلى جسـم كـل واحـد منـا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقـط أكـثر من مئـتي كيلـوغرام من المعادن والمواد السامة!! وكل واحـد منـا يسـتهلك في الهـواء الذي يستنشقه عدة كيلوغرامات من المواد السامة والملوثة مثـل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت.. فتأمل كم يستهلك الإنسـان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يسـتفيد منهـا، بـل هي عبء ثقيـــل تجعـــل الإنســـان يحسّ بـــالوهن والضـــعف وحـــتى الاضطراب في التفكير، فهذه السـموم تنعكس سـلباً على جسـده ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يـراه الطـبيب لكثـير من الأمراض المزمنة.

قال آخر: والصـوم هـو أقـوى سـلاح للاضـطرابات النفسـية.. حيث يقـدم الصـوم للـدماغ وخلايـا المخ اسـتراحة جيـدة، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلابا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم.

حتى إن الدكتور يوري نيكولايف مدير وحدة الصوم في معهـد موســكو النفســي عــالج أكــثر من ســبعة آلاف مــريض نفســي باستخدام الصوم، حيث استجاب هؤلاء المرضى لدواء الصوم فيما فشلت وسائل العلاج الأخرى، وكانت معظم النتائج مبهرة وناجحة! واعتبر أن الصوم هـو الـدواء النـاجع لكثـير من الأمـراض النفسـية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والاحباط.

فلدى البدء بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منــه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضـاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل.

قال آخر: والصوم يطيـل العمـر.. فقـد أظهـرت التجـارب أن

ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها.. وسر ذلك أن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر الخلايا، وبالتـالي تـأخر الشـيخوخة لـدى من ينتظم في الصيام.. حتى إن حاجـة الجسـم من الـبروتين تخـف خلال الصـيام إلى الخمس! وهـذا مـا يعطي قـدراً من الراحـة للخلايـا، حـتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح.

قال آخـر: من الأشـياء الغريبـة في الصـوم أنـه يسـاعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة. وقـد أو ضـحت دراسـة نرويجية أن الصوم علاج ناجع لالتهاب المفاصل بشـرط أن يسـتمر الصوم لمدة أربعة أسابيع.

تحريم الإسراف:

خرجنا من القاعـة أو المستشـفى المختص بالعلاج بالصـوم، فصادفنا مباشرة باب كتب عليه قولـه تعـالى: ﴿ وَكُلُـوا وَاشْـرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف:31)

قلت للمعلم: أهـذه القاعـة الـتي يـدرب فيهـا على التشـريع الثالث من التشريعات التي وضعها الله للحمية؟

قـال: أجـل.. فهي القاعـة الـتي يمـرن فيهـا على الاقتصـاد والقناعة..

قلت: الإنسان شـره بغريزتـه، يسـرف في الأكـل والشـرب، وفي كل الشهوات، بل يقـدر مـا يأكلـه الإنسـان العـادي عـادة من طعام وشراب ثلاثة أضعاف ما يحتاجه إليه.

قال: ولهذا فإن أكثر الراحلين من عالم الدنيا إلى عالم القبور مشنوقون بأفواههم، مصلوبون بشهواتهم.

قلت: ولهذا حرم الله تعالى الإسراف، وربطه بكـل المواضـع التي أمر فيها بالأكل والشرب.

قال: بل أخبر القرآن الكريم أن الوقوف عند التلـذذ بالطعـام والشراب والتمتع بهما إنمـا هـو من صـفات الكـافرين الجاحـدين، فقال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَـامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴾(الأحقاف:20)

قلت: ألهذا قال ﷺ:(المـؤمن يأكـل في معي واحـد والكـافر يأكل في سبعة أمعاء)(1)؟

(1) البخاري وغيره، وقد ورد في سبب ورود هذا الحديث أن ثمامـة لمـا كـان في الأسر جمعوا ما كان في أهل النـبي ﷺ من طعـام ولبن فلم يقـع ذلـك من ثمامـة موقعـا فلما أسلم جاءوه بالطعام فلم يصب منـه إلا قليلا فتعجبـوا فقـال النـبي ﷺ:« إن الكـافر يأكل في سبعة أمعاء وأن المؤمن يأكل في معي واحد »

قلت: أجل.. ولهذا اعتبر ﷺ السمنة انحرافا يقع في الأمة، فقال:(إن خيركم قرني، ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم، ثم يكون من بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون ويخونون ولا يؤتمنون وينذرون ولا يوفون ويظهر فيهم السمن)

قال: ولهذا اعتبر ﷺ من الإسراف أن يأكل الإنسان كلما اشتهى، فقال:(إن من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت)(1)

وتجشأ بعضهم عند رسول الله ﷺ فقال له:(أقصر عنا من جشائك، إن أطول الناس جوعاً يوم القيامة أكثرهم شبعاً في الدنيا)(2)

***

دخلنا القاعة، فرأينا فيها مجموعة أطباء يلتف حولهم جماعة مرضى، وخلفهم لوحة كتب عليها قوله ﷺ: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)(3)

قلت للمعلم: لقد علق بعضهم على هذا الحديث تعليقا جميلا، فقال:(مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، الثالث مرتبة الفضيلة، فأخبر النبي ﷺ أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف، فإن تجاوزها فليأكل بثلث بطنه وهذا من أنفع ما للبدن وما للقلب فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب فإذا أو رد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض عليه الكرب والتعب)(4)

قال: فهذا الطبيب يؤكد هذا، فاسمع إليه.

قال الطبيب، وهويشرح الحديث السابق: يشكل الجزء العلوي من المعدة جيبا ممتلئا بالهواء يقع تحت الحجاب الحاجز، وكلما كان ممتلئاً بالهواء كانت حركة الحجاب الحاجز فوقه سهلة، وكان التنفس ميسوراً، فإذا امتلأ هذا الجيب بالطعام والشراب تعرقلت حركة الحجاب الحاجز وكان التنفس صعباً كما أن الصلب لا يستقيم تماماً إلا إذا كانت حركة المعدة مستريحة، ولا يتم ذلك إذا اتخمت بالطعام.

---

1) ابن ماجة.

2) الترمذي، والحاكم.

3) أحمد والترمذي وابن ماجة والحاكم.

4) الطب النبوي: 205.

ثم التفت، فرأيت خبيرا آخر(1) يقول: الإسراف في الغذاء مضر بالصحة، لما يؤدي إليه بصورة مباشرة من اضطراب الهضم والتخمة، ولما يؤدي إليه بصورة غير مباشرة من أمراض فرط التغذية التي يقال لها اليوم (أمراض الرخاء) أو (أمراض التخمة)، ومن أهمها (السكري)، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض شرايين القلب المحدثة للذبحة والجلطة، وأمراض شرايين الدماغ المؤدية إلى السكتة والفالج، وما إلى ذلك. وبذلك تكون المعدة بيت الداء حقاً، بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وتكون مسؤولة عن طائفة من أخطر الأمراض.

***

انتقلنا إلى مجموعة أخرى من الأطباء، فسمعنا أحدهم يقول: إن احتياجات الإنسان الطبيعي من العناصر الغذائية الأساسية تشمل السكاكر، والدسم، والبروتينات، ومن الفيتامينات والعناصر المعدنية.

وتختلف مقاديرها بحسب سنه وجنسه وعمله وحالته الغريزية.. والإسراف فيها إما أن يكون بالتهام كمية كبيرة من الطعام فوق حاجة الإنسان، أو بازدراد الطعام دون مضغة جيداً، ويسمى ذلك بالشره، وينتج عنه الكثير من الأمراض(2).

قال آخر: من الأمراض الناتجة عن ذلك هجمة خناق الصدر وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة، وهي حالة من الألم الشديد خلف القص يمتد للكتف والذراع الأيسر والفك السفلي بسبب نقص التروية القلبية، تظهر هذه الحالة عادةً عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية إثر الجهد، فالوجبة الغذائية الكبيرة تشكل على القلب عبئا يماثل العبء الناتج عن الجهد العنيف.

قال آخر: ومنها تعرض الإنسان للإصابة ببعض الجراثيم، كضمات الكوليرا وعصيات الحمى التيفية، والأطوار الاغتذائية للاميبا، وذلك لعدم تعرض كامل الطعام لحموضة المعدة وللهضم المبدئي في المعدة حيث أن حموضة المعدة هي المسؤولة عادة عن القضاء على مثل هذه الجراثيم.

قال آخر: ومنها بعض الأمراض المتعلقة بالمعدة، كتوسعها

---

1) فقه الصحة، الدكتور محمد هيثم الخياط، محاضرة ألقاها في المؤتمر الرابع للطب الإسلامي الذي عقد في كرا تشي سنة 1405 للهجرة [1984 للميلاد)

2) انظر: مع الطب في القرآن الكريم، للدكتور عبد الحميد دياب والدكتور احمد قرقوز.

الحاد، وهي حالة خطيرة قد تؤدي للوفاة إذا لم تعالج.

أوكانفتال المعدة، وهي إصابة خطـيرة ونـادرة تحـدث بسـبب حركة حويّة معاكسة للأمعاء بعد امتلاء المعدة الزائد بالطعام.

زيادة على هذا، فإن المعـدة الممتلئـة بالطعـام أكـثر عرضـةً للتمزق إذا تعرضت لرض خارجي من المعدة الفارغة، وقد يتعرض المرء للموت بـالنهي القلـبي إذا تعـرض لضـرب على الشرسـوف (فوق المعدة)

قال آخر: ومن الأمراض الناتجة عن التخمة همود في النفس، وبلادة في التفكير، وميلٍ إلى النوم، كمـا أن الشـره يزيـد الشـهوة الجنسـية، ويغـير من نفسـية الإنسـان فيجعلهـا أقـرب إلى نفسـية الحيوان.

قال آخر: وأخطـر ذلـك كلـه السُـمنة، وهي المـرض الخطـير الذي نجده غالباً في أبناء الطبقات الغنية، وعند أصـحاب الوظـائف الكسـولة، ويحصـل نتيجـة الإكثـار من الطعـام، وخاصـة السـكاكر والدهون، وبشكل خاص عند الأفـراد الـذين لـديهم اسـتعداد إرثي، وهي تحد من إمكانات الفرد ونشاطاته بشـكل كبـير، كمـا تشـارك بعض الأمراض الخطيرة، كاحتشاء العضلة القلبية، وخنـاق الصـدر، والداء السكري، وفرط توتر الدم وتصلب الشرايين.

قـال آخـر: ومنهـا نخـر الأسـنان، وهـومن الأمـراض الشـائعة بسبب الإكثار من تناول السكاكر الاصـطناعية خاصـة الـتي تسـمح بتخميرها للعصيات اللبنية بالنمو في جوف الفم.

قال آخر: ومنها الحصيات الكلوية، وهي أكثر حدوثاً عن الـذين يعتمدون بشكل رئيسي على تناول اللحوم والحليب والجبن.

قـال آخـر: ومنهـا تصـلب الشـرايين، وهـو داء خطـير يشـاهد بشكل ملحوظ عند الذين يتناولون كميات كبيرة من الدسـم، حيث يصابون بفرط تدسم الدم.

قال آخر: ومنها النقرس (داء الملوك)، وهوألم مفصلي، يـأتي بشكل هجمات عنيفة، وخاصة في مفاصل القدم والإبهام، ويشاهد أكثر عند اللذين يتناولون كمياتٍ كبيرة من اللحوم.

تنظيم الحياة:

خرجنا من القاعة الـتي يـدرب فيهـا على الاقتصـاد، فصـادفنا باب في منتهى الجمال.. وجماله لم يكن بكثرة ألوانه ولا إشعاعات أضوائه، وإنما في تلك الخطوط المنتظمة الدقيقة المتداخلـة الـتي أكسبته بهاء فوق بهائه، وجمالا فوق جماله.

قلت للمعلم: ما هذا الباب الجميل، ولأي قاعة يؤدي؟

قال: هذا بـاب يـؤدي إلى القاعـة أو المستشـفى أو الميـدان الذي تنظم فيه الحياة.

قلت: فما علاقة ذلك بالحمية؟

قال: النظـام هـو أسـاس مهم من أسـس الحميـة، وقاعـدة كبرى من قواعدها.. بل ما الحمية إلا نظام من أنظمة الحياة.

قلت: فما النظام؟.. وما الحاجة إليه؟

قال: أليس جسد الإنسان مدينة من المدائن.

قلت: بل قل عنه: إنه مدائن لا مدينة، فكل جهـاز من أجهـزة الجسم مدينة بحد ذاتها.

قال: فهل يمكن للمدائن أن تسير بدون نظام ينظم حياتها؟

قلت: إذن تخرب المدينـة.. لابـد للمدينـة من نظـام وقـوانين ومبادئ..

قال: فلذلك احتاج الجسم إلى هذا النظام.

قلت: فمن يضع هذا النظام؟

قال: لقد وكل الله أمر وضع هذا النظام للبشـر، وللمختصـين والخبراء منهم.. ولكن هناك أمور تمس إليها الحاجة وتشتد، فلذلك كان من رحمة الله أن بينها لنا، ونبهنا إليها.. لا باعتبارهـا التفاصـيل النهائية، وإنما باعتبارها القواعد التي ننطلق منها في تنظيم حياتنا.

قلت: إن الحياة ـ يا معلم ــ شـيء معقـد.. والنـاس يختلفـون في تصاريف حياتهم، فكيف يحكمون بنظام واحد؟!

قـال: هنـاك أشـياء كثـيرة يتفقـون عليهـا، فالنـاس يـأكلون ويشربون وينامون، ويقومون بجميع وظائفهم الحياتية.

قلت: ولكن الأعراف هي المتحكمة في هذه الجـوانب.. ففي كل ذلك طرائق تختلف باختلاف الشعوب والبيئات.

قال: نعم.. للبيئة والظروف التي يمـر بهـا الإنسـان دور كبـير في ذلك، ولكن مع ذلك، فإن هناك أشياء كثيرة مشتركة.

قلت: ما هي، وكيف نتدرب عليها؟

قال: هذه القاعة مختصة بالتمرين على هذا.

قلت: التمرين؟؟!.. ماذا تعني؟!

قال: من يدخل هذه القاعـة يمكث أربعين يومـا ليعـود نفسـه على نظام معين في الحياة يسير عليه بقية عمره.

قلت: ولم الأربعون؟

قال: هذا مجرد اجتهاد اجتهـده أهـل هـذا المستشـفى.. وقـد

أثبت فاعليته.

قلت: فلم الأربعون بالضبط؟

قال: ورد في النصوص ما يشير إلى بعض الخواص المتعلقة بالأربعين، فالله تعالى يقول: ﴿ وَإِذْ وَاعَدْنَا مُوسَى أَرْبَعِينَ لَيْلَةً ثُمَّ اتَّخَذْتُمُ الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَنْتُمْ ظَالِمُونَ﴾ (البقرة:51)

قلت: هذه الآية الكريمة تتحدث عن مواعدة الله لموسى ﷺ ليكلمه في جبل الطور.

قال: فماذا فعل موسى ﷺ في هذه الفترة؟

قلت: لقد صام، وترك قومه، وقد يكون أكثر في هذه المدة من العبادة ما لم يكثر في غيرها.

قال: فهذا سلوك خاص سلكه هذه الفترة ليهيئ نفسه للمناجاة، وقد كانت هذه الفترة كافية لتهيئته.

قلت: ألا يمكن أن نترك ذلك من غير تعليل؟

قال: ذلك في أفعالنا، لا في أفعال الأنبياء، أو فيما يوحى به للأنبياء.. فهم محكومون بقوانين تعزب عنا تفاصيلها.

قلت: ولكن هذا الدليل وحده لا يكفي لمثل هذا.

قال: ورد في النصوص ما يقوي هذا الدليل.

قلت: تقصد ما روي من قوله ﷺ: (من أخلص لله أربعين يوما ظهرت ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه)(1)

قال: لا أقصد هذا، فقد تحدث فيه العلماء جارحين، ولكن أقصد نصوصا أخرى قد تجعل من هذا الأمر مقبولا، ومن ذلك ما روي من قوله ﷺ:(أطب مطعمك تكن مستجاب الدعوة، والذي نفس محمد بيده إن الرجل ليقذف اللقمة الحرام في جوفه ما يتقبل منه أربعين يوماً، وأيّما عبد نبت لحمه من السحت والربا فالنار أو لى به)(2)

قلت: فما في هذا الحديث من الدلالة على هذا؟

قال: عدم قبول الله تعالى منه هذه المدة دليل على أن أثر هذه اللقمة بقي في جوفه أربعين يوما.

قلت: وقريب من هذا الحديث ما روي من قوله ﷺ:(من شرب الخمر لم يرض اللّه عنه أربعين ليلة إن مات؛ مات كافراً،

---

(1) قال المنذري: ذكره رزين العبدري في كتابه ولم أره في شيء من الأصول التي جمعها ولم أعثر له على إسناد صحيح ولا حسن، إنما ذكر في كتب الضعفاء كالكامل وغيره، لكن رواه الحسين بن الحسين المروزي في زوائده في كتاب الزهد لعبد الله بن المبارك، فذكره مرسلا وكذا رواه أبو الشيخ ابن حبان وغيره.

(2) الحافظ ابن مردويه.

وإن تاب تاب اللّه عليه، وإن عاد كان حقاً على اللّـه أن يسـقيه من طينة الخبال)(1)

قال: ليس هذا فقط، بـل كـل الأحـاديث تحـدثت عن الأربعين يوما تشير إلى هذا، حتى أنه روي أن الـدجال عنـدما يخـرج يمكث في الأرض أربعين.

قلت: أجل، فقـد قـال ﷺ:(يخـرج الـدجال في أُمـتي فيمكث أربعين، لا أدري أربعين يومــاً، أو أربعين شــهراً، أو أربعين عامــاً..)(2)، لكن ما سر مكوثه هذه المدة؟

قال: في هذه المدة يـزداد الثـابت رسـوخا في ثباتـه، ويـزداد المنحرف مع الدجال إمعانا في دجله.

قلت: وما النظام الذي يتعامل به الأطباء مع هـؤلاء المرضـى في هذه المدة؟ وهل هو قاس؟

قال: قد يبدو لهم قاسيا، ولكنه ممتلئ رحمة.

قلت: فدعني أمكث هنـا أربعين يومـا، لعلي أتطهـر من أوزار جسدي.

قال: لا يمكن أن تطهر جسدك قبل أن تطهر روحك، فـالروح والجسد صنوان.

قلت: فمتى أدخل هذه الأربعينية؟

قال: عندما تنتهي دراستك الابتدائية، وتصير لك القوة الكافية، قد يؤذن لك في هذه الأربعينية.

قلت: وقبل ذلك.

قال: تدرب على آدابها.

قلت: فما آدابها؟

قال: هي آداب النبوة.

قلت: فهيا لنتعلمها.

قال: كل رحلتنا في مدائن السلام اقتباس من مشكاة النبوة.

قلت: فماذا نتعلم هنا، وفي هذه المرحلة.

قال: هنا نستثير الهمم.. ونشعل الشوق.

قلت: لم؟

قال: لأنه لا سير بدون شوق.. ولا حركة بدون همة.

***

---

(1) أحمد، وتتمة الحديث: قالت، قلت: يا رسول اللّه! وما طينة الخبال؟ قال: صديد أهل النار.

(2) مسلم.

دخلنا القاعة، فرأينا الناس فيها مثنى مثـنى، على غـير عهـدنا في سائر القاعات، فسألت المعلم عن ذلـك، فقـال: هـؤلاء الـذين تـراهم أصـحاء ومرضـى جلسـوا في هـذه القاعـة، وهي القاعـة الظاهرة من هذا القسـم، ليتـدربوا على بعض مبـادئ الآداب الـتي وردت بها النبوة.

قلت: الآداب تدرس في المساجد لا في المستشفيات.

قـال: آداب رسـول اللـه ﷺ تـدرس ويتـدرب عليهـا في كـل المحلات، وهنا في هـذا المستشـفى يتـدرب على الآداب الـتي لهـا علاقة بالصحة.

العطاس:

اقتربنا من أحدهم، فرأيتـه يعطس، فقـال لـه مرشـده: قـل: الحمد لله.

قال: الحمد لله.. ولكن لم؟

أغضبني هـذا الموقـف، وصـحت فيـه: كيـف تجـرؤ على هـذا السؤال.. هـذا هـدي من هـدي النـبي ﷺ، ألم تسـمع قولـه ﷺ:(إذا عطس أحـدكم فليقـل: الحمـد للـه، وليقـل لـه أخـوه أو صـاحبه: يرحمك اللَّه؛ فإذا قال له يرحمك اللَّه فليقـل: يهـديكم اللَّه ويصـلح بالكم)(1)

بـل اشـتد في ذلـك، فقـال:(إذا عطس أحـدكم فحمـد اللَّه فشمتوه، فإن لم يحمد اللَّه فلا تشمتوه)(2)

وقد روي أن رجلين عطسـا عنـد النـبي ﷺ فشـمت أحـدهما، ولم يشـمت الآخـر، فقـال الـذي لم يشـمته: عطس فلان فشـمته وعطست فلم تشمتني؟ فقال:(هذا حمد اللَّه، وإنك لم تحمـد اللَّه)(3)

عجب ذلك الرجل من مـوقفي، فـالتفت إلى المرشـد، فقـال له: تريد أن تعرف سر حمد الله عند العطاس؟

قال: أجل.. لا إنكارا لـه.. ولكن ليطمئن قلـبي.. أليس البحث عن طمأنية القلب سنة من سنن المرسلين، وهدي من هديهم؟

استحييت منه، فقلت: اعذرني، كنت أتصورك تنكر ذلك.

قـال: لا تـثريب عليـك.. فمـا أجمـل أن نغـير على سـنة المصطفى ﷺ.

---

(1) البخاري.

(2) مسلم.

(3) البخاري ومسلم.

قال المرشد: الحمد لا يكون إلا على نعمـة، والعطـاس نعمـة من نعم الله، فهو(4) وسيلة دفاعية دماغية هامة لتخليص المسالك التنفسـية من الشـوائب، ومن أي جسـم غـريب يـدخل إليهـا عن طريق الأنف، فهو بذلك الحـارس الأمين الـذي يمنـع ذلـك الجسـم الغريب من الاستمرار في الولوج داخل القصبة الهوائية.

قلت: كيف ذلك؟

قال: إن مجرد ملامسة الجسم الغريب لبطانـة الأنـف، سـواء كان حشرة ضارة أو ذات مهيجة وغيرهـا، فـإن بطانـة الأنـف تتنبـه بسرعة عجيبة آمرة الحجاب الحاجز بصـنع شـهيق عميـق لا إرادي يتبعه زفير عنيف.. والذي هو العطاس.. عن طريـق الأنـف لطـرد الداخل الخطير ومنعه من متابعـة سـيره عـبر المسـالك التنفسـية إلى الرئتين.

قلت: أرأيت لو دخل ذلك عن طريق الفم؟

قال: إذا دخل الجسـم الغـريب عن طريـق الفم، ووصـل إلى القصبة الهوئية، فإن ذلك ينبه الجهاز التنفسي محدثاً السعال لصــد الخطر وطرد الجسم الغـريب الـداخل إلى المجـرى التنفسـي، ولا يحدث العطاس إلا حين دخول المواد المؤذية عن طريق الأنف.

قلت: ولكن لماذا لم لم يشـرع الحمـد عنـد السـعال، وشـرع فقط عند العطاس؟

قال: هناك فرق كبير بينهما، فالسعال لا يؤثر على الدماغ، ولا يحدث العطاس.. ولا يزال العلماء حتى اليوم يقفون حـائرين أمـام هذا السر المبهم، ولا يزالـون عـاجزين عن إيجـاد أي تعليـل علمي عن آلية توليد العطاس لذلك الشـعور بالارتيـاح في الـدماغ وخفـة الرأس وانشراح النفس.

قلت: فلم أمرنـا بتشـميت العـاطس؟ ولم خص ذلـك بطلب الرحمة له؟

قال: هذا يذكرنا بأهمية العطاس للبـدن، فـأمره ﷺ بتشـميت العاطس يوحي بأن هنـاك خطـراً متوقعـاً، فجـاء العطـاس، فطـرد العدو المهاجم وانتصر عليه وأبقى صاحبه معافى.

قلت: ولكن العاطس قد ينقل العدوى لغيره بعطاسه، فكيـف يكون رحمة؟

---

4) د. إبراهيم الراوي: مقالته أثر العطاس على الدماغ مجلة حضارة الإسلام المجلد 20 العدد 5/6 لعام 1979، وانظر: الهدي النبـوي في العطـاس والتثـاؤب، بقلم الـدكتور محمد نزار الدقر.

قال: لقد نبهت السنة المطهرة إلى الآداب التي تحفظ هذه الناحية، فقد كان رسول الله ﷺ إذا عطس وضع يده أو ثوبه على فمه، وخفض، أو غض من صوته.

قلت: من السنة ـ إذن ـ أن يضع العاطس يده على فمه؟

قال: نعم، وذلك ليمنع من وصول الرذاذ إلى غيره، وهو من الآداب الرفيعة التي تتفق مع مبادئ الصحة، ذلك أنه يندفع رذاذ العطاس إلى مسافة بعيدة يمكن أن يصل معها إلى الجالسين مع العاطس، أو أن يصل إلى طعام أو إلى شراب قريب منه، وهذا يمكن أن ينقل العدوى بمرض ما، كالزكام، إن كان العاطس مصاباً به، وليس من خلق المسلم أن يتسبب بشيء من ذلك، لذا علمنا رسول الله ﷺ الأدب في أن نضع يدنا أو منديلاً على فمنا عند العطاس لمنع وصول رذاذه إلى الغير، وفي ذلك غاية الأدب ومنتهى الحكمة.

التثاؤب:

اقتربنا من آخر، فرأيته يتثاءب، فيسارع المرشد، ليضع يده على فمه، ويقول له: لقد أخبر ﷺ أن التثاؤب من الشيطان، فقال: (.. وأما التثاؤب فإنما هو من الشيطان، فإذا تثاءب أحدكم فليرده ما استطاع، فإن أحدكم إذا تثاءب ضحك منه الشيطان)(1)، وقال ﷺ:(العطاس من الله، والتثاؤب من الشيطان، فإذا تثاءب أحدكم فليضع يده على فيه، وإذا قال: آه آه، فإن الشيطان يضحك من جوفه وإن الله عز وجل يحب العطاس ويكره التثاؤب)(2)

قلت: ما سر كراهية التثاؤب؟

قال: ما التثاؤب؟

قلت: ألا تعرفه؟.. قد كنت الآن تذكره..

قال: فما هو؟

قلت: إنه شهيق عميق يجري عن طريق الفم، فيدخل الهواء إلى الرئتين.

قال: لقد أجبت نفسك.

قلت: أجبت نفسي؟! ماذا قلت؟

قال: الأصل في الهواء أن يدخل إلى الرئتين عن طريق الأنف، ليتعرض للتصفية، فإذا دخل من غير ذلك الطريق كان فيه أذى، وكان في نفس الوقت دليلا على حاجة الدماغ إلى

---

(1) البخاري.

(2) الترمذي.

الأوكسجين والغذاء، وعلى تقصير الجهاز التنفسي في تقديم ذلك إلى الدماغ خاصة وإلى الجسم عامة، وهذا ما يحدث عند النعاس وعند الإغماء.

زيادة على ذلك، فإن التثاؤب قد يضر بالبدن، لأن الهواء غير المصفى قد يحمل معه إلى البدن الجراثيم والهوام، لذا أمر ﷺ برد التثاؤب قدر المستطاع، أو سد الفم براحة اليد اليمنى، أو بظهر اليد اليسرى هو التدبير الصحي الأمثل(1).

قلت: أليس في ارتباط التثاؤب بالكسل علة أخرى للكراهية؟

قال: هذا صحيح، حتى أن التثاؤب عند أهل اللغة من تثاءب وتثأب، أي أصابه كسل وفترة كفترة النعاس... ولهذا يفسر علماء النفس التثاؤب على أنه دليل على الصراع بين النفس وفعالياتها من جهة، وبين الجسد وحاجته إلى النوم من جهة أخرى.. وهو من الناحية الطبية فعل منعكس من أفعال التنفس، وهو دليل على الكسل والخمول(2).

قلت: وزيادة على ما ذكرت، فإن مظهر المتثائب، وهو يكشف عن فمه مفتوحا مما يثير الاشمئزاز في نفس الناظر.

قال: صدقت، ولهذا كان في هذا الهدي النبوي صحة جسدية، ومناعة نفسية، ومصلحة اجتماعية.. وكذلك الحال في كل هدي نبوي.

الاتكاء عند الأكل:

اقتربنا من آخر، فرأيته يمد يده إلى الأكل، وهو متكئ، فيسارع المرشد، ليمنعه من ذلك، ويقول له: لقد نهى النبي ﷺ عن الاتكاء(3) عند الأكل، وقال:(آكل كما يأكل العبد)، ولهذا كان ﷺ يأكل، وهومقع(4).

قلت: لم؟ ما سر ذلك؟

قال: هذه الهيئة أنفع هيئات الأكل، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي، فالجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزمها لاستقبال الطعام الوارد والتهيؤ

---

1) د. عبد الرزاق الكيلاني: الحقائق الطبية في الإسلام .

2) د. غياث الأحمد: الطب النبوي في ضوء العلم الحديث .

3) فسر الاتكاء بالتربع، وفسر بالاتكاء على الشيء وهو الاعتماد عليه، وفسر بالاتكاء على الجنب.

4) الإقعاء هو أن يجلس للأكل متوركاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر القدم اليمنى.

لهضمه، لذا كان الإجـراء الطـبي الصـحيح لـذلك وجـوب الجلـوس وثـني السـاقين تحت الجسـم لحصـر الـدم في منطقـة الجهـاز الهضمي، مع جعل السـاق اليسـرى منثنيـة واليمـنى مرتكـزة على القـدم لجعـل المعـدة حـرة طليقـة بعيـدة عن أي ضـغط مسـلط باتجاهها من الخارج.. وهذه أصح حالة لعمل الجهاز الهضمي.

قلت: والاتكاء؟!

قـال: الاتكـاء يسـبب التشـنج والاضـطرابات والتقلص في عضـلات البطن، فلا تسـتطيع المعـدة اسـتقبال الطعـام بشـكل صـحيح.. ولأن المعـدة تكـون بوضـعها الصـحيح في حالـة انتصـاب الجذع وارتكازه على الأرض دون لجوئـه إلى الارتكـاز الجـانبي في حالة الاتكاء.

بالإضافة على هذا، فـإن الاتكـاء يـؤدي إلى انبسـاط المعـدة، فتزيد قابليتها لأخذ الطعام والمزيد منه، أما الإقعاء بنصب الساقين أو أحدهما فمما يضيق حيز المعدة ويقلل اتسـاعها ممـا يـؤدي بهـا إلى الامتلاء بمقدار أقل من الطعام حيث يشعر المرء بالشبع بآليـة انعكاسية، فيقل مطعمه ولا يصاب بالتخمة.

الشرب والأكل واقفاً:

اقتربنـا من آخـر، فرأيتـه يمـد يـده إلى المـاء ليشـرب، وهـو واقف، فيسارع المرشـد، ليمنعـه من ذلـك، ويقـول لـه: لقـد زجـر النـبي ﷺ عن الشـرب قائمـاً(1)، بـل تشـدد في ذلـك، فقـال:(لا يشربن أحدكم قائماً فمن نسي فليستقئ)(2)

قلت: والأكل؟!

قـال: والأكـل كـذلك، ففي الحـديث أن النـبي ﷺ نهى عن الشرب قائماً وعن الأكل قائماً وعن المجثمة(3) والجلالة والشـرب من فيّ السقاء)(4)

قلت: فما سر ذلك(5)؟

---

1) مسلم.

2) مسلم.

3) وهي الشاة التي تربط ويرمي إليها حتى تموت من جثم بالمكان توقف فيه فإذا ماتت بالرمي لم يحل أكلها لأنها موقوفة بخلاف ما لو أخذت فذبحت.

4) الترمذي والحاكم.

5) انظر: د. عبد الرزاق الكيلاني: الحقائق الطبية في الإسلام دار القلم دمشق، د. إبراهيم الراوي: أستشارات طبية في ضوء الإسلام و الحضارة العدد 1967، روائع الطب الإسلامي الدكتور محمد نزار الدقر ج (4)

قال: لأن الشرب وتنـاول الطعـام جالسـاً أصـح وأسـلم حيث يجري ما يتناول الآكل والشارب على جدران المعدة بلطف.

قلت: كيف ذلك؟

قال: الشرب واقفاً يؤدي إلى تساقط السائل بعنف إلى قعـر المعدة ويصدمها، وتكرار هذه العملية يؤدي ـ مع طول الزمن ـ إلى استرخاء المعدة وهبوطها، وما يلي ذلك من عسر هضم.

زيادة على أن الإنسان في حالة الوقوف يكون متوتراً، ويكون جهاز التوازن في مراكزه العصبية في حالة فعالة حـتى يتمكن من السـيطرة على جميـع عضـلات الجسـم لتقـوم بعمليـة التـوازن والوقوف منتصباً.

زيـادة على أن الوقـوف عمليـة دقيقـة يشـترك فيهـا الجهـاز العصبي العضلي في آن واحد، مما يجعل الإنسـان غـير قـادر على الحصـول على الطمأنينـة العضـوية الـتي تعتـبر من أهم الشـروط الموجودة عند الطعام والشراب.

وهذه الطمأنينة يحصل عليها الإنسان في حالة الجلوس حيث تكون الجملة العصبية والعضلية في حالـة من الهـدوء والاسـترخاء، حيث تنشـط الأحاسـيس وتـزداد قابليـة الجهـاز الهضـمي لتقبـل الطعام والشراب وتمثله بشكل صحيح.

أردت أن أنصرف، فاستوقفني، وقال: وزيادة على ذلك كلـه، فـإن الطعـام والشـراب قـد يـؤدي تناولـه في حالـة الوقـوف إلى إحداث انعكاسات عصبية شديدة تقوم بها نهايـات العصـب المبهم المنتشرة في بطانة المعدة.

وهذه الانعكاسات إذا حصلت ـ بشكل شديد ومفـاجىء ــ قـد تؤدي إلى انطلاق شرارة النهي العصبي الخطـيرة لتوجيـه ضـربتها القاضية للقلب، فيتوقف محدثاً الإغماء أو الموت المفاجىء.

أردت أن أنصرف، فعاد واستوقفني، وقال: زيـادة على ذلـك، فـإن الاسـتمرار على عـادة الأكـل والشـرب واقفـاً خطـيرة على سلامة جدران المعدة وإمكانية حدوث تقرحات فيهـا حيث يلاحـظ الأطباء أن قرحات المعدة تكـثر في المنـاطق الـتي تكـون عرضـة لصدمات اللقم الطعامية وجرعات الأشربة بنسبة تبلـغ 95 بالمائـة من حالات الإصابة بالقرحة.

زيادة على هذا، فـإن عمليـة التـوازن أثنـاء الوقـوف ترافقهـا تشـنجات عضـلية في المـريء تعيـق مـرور الطعـام بسـهولة إلى المعدة محدثة في بعض الأحيان آلاماً شديدة تضطرب معها وظيفة

الجهاز الهضمي، وتفقد صاحبها البهجة عند تناوله الطعام وشرابه.

بقيت متوقفا بعد انتهائه خشية أن يردني، فقال: انصرف الآن.. فقد أخذت بعض ما يكفي لتفهم سر هذا النهي النبوي.

قلت: لا.. لقد أخذت كثيرا، فجزاك الله عني خيرا.

قال: لا.. لم نتوصل إلا للقليل.. فلا يمكن أن تحصر عقولنا الضعيفة، ومخابرنا الضيقة أسرار الهدي النبوي.

الطهارة

دخلنا القاعة الثانية من قاعات الوقاية، فرأينا لافتة مكتوبا عليها قوله تعالى: ﴿ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ﴾ (التوبة:108)

قلت للمعلم: أهذه القاعة التي يتدرب فيها الأصحاء والمرضى على الطهارة؟

قال: أجل.. على الطهارة، وحب الطهارة.

قلت: حب الطهارة.. ما علاقة الحب بهذا؟

قال: لا إخلاص إلا في الحب.. فلذلك من أحب الطهارة أخلص في التعامل معها.

قلت: لا أفهم سر وجود النجاسة في الكون، ألم يخلق الله تعالى كل شيء في الكون طاهرا لم يتدنس بأي أذى يجعل من منفعته مضرة، ومن مصلحته مفسدة.

قال: أجل.. ولكن التغير والتحلل الذي يحدث في الأشياء يجعلها عرضة للفساد الذي تنتج عنه الأمراض والأوبئة، لذلك وردت النصوص الكثيرة مطالبة بالحفاظ على الطهارة، طهارة كل شيء: الإنسان، والهواء، والماء، والفضاء..

قلت: لم؟

قال: لأن أي تنجس للإنسان أو الوسط الذي يعيش فيه يجعله مرتعا خصبا للأمراض والعلل النفسية والجسدية، الفردية والاجتماعية.

ولهذا أمر الله نبيه إبراهيم عليه السلام أن يطهر بيته، لأن البيت المتنجس لا يصلح لعبادة الله، فقال تعالى:﴿ وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لا تُشْرِكْ بِي شَيْئاً وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾ (الحج:26)

وأخبر عن الآثار النفسية التي تحدثها الطهارة، فقال:﴿ إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾

(لأنفال:11)

***

رأيت بابين داخل باحة الطهارة، فسألت المعلم عنهما، فقال: للطهارة ركنان أساسيان، هذان الباب يمثلان حقائقهما ومعانيهما، وفيهما يتدرب الأصحاء والمرضى.

قلت: فما هما؟

قال: طهارة الإنسان، وطهارة الوسط الذي يعيش فيه الإنسان.

قلت: فما وجه هذا التقسيم؟

قال: فهم وجه كونهما ركنان يسير، فباستقراء التشريعات المختلفة في هذا الجانب نجد أنها تتعلق بالإنسان، أو بالوسط الذي يعيشه الإنسان.

قلت: كيف ذلك؟

قال: عندما ندخل إلى هاتين القاعتين ستعرف سر ذلك.

طهارة الإنسان:

دخلنا القاعة الأولى، وهي القاعة المختصة بطهارة الإنسان، قال لي المعلم: لم تكتف الشريعة بمصادرها المختلفة بالحض على النظافة، وأنواع التطهر، وإنما شرعت لذلك الشرائع المختلفة، بل ربطتها بالنواحي التعبدية، بل جعلتها مفاتيح لأنواع التعبدات.

قلت: ولهذا نجد فقه الطهارة أول ما يتعلمه طالب الشريعة، فهو أول الأبواب الفقهية.

قال: بل نجد الحض على التطهر وتشريعاته منصوصا عليه في القرآن الكريم، مع أن عادة القرآن الكريم في كثير من القضايا الإجمال لا التفصيل:

فالله تعالى ينهى عن معاشرة الحائض، ويعلل ذلك بالأذى الذي يتنافى مع الطهارة، قال تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُو أَذىً فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾ (البقرة:222)

قلت: ومن هذا الباب نهيه ﷺ أن يبيت النائم، وفي يده شيء، قال ﷺ:(من بات وفي يده غمر، فأصابه شيء، فلا يلومن إلا نفسه)[1]

***

1) البخاري في الأدب والترمذي والحاكم.

رأيت ثلاثة أركان، وفي كل ركن مجموعة من الأطباء، سألت المعلم عنهم، فقال: هؤلاء أطباء يتوزعون على أنواع الطهارة الحسية المتعلقة بالإنسان، والتي جاءت التشريعات المختلفة تحث عليها.

قلت: فما هي؟

قال: الطهارة الخاصة، وهي التي يمثلها الوضوء، والطهارة العامة.. ويمثلها الغسل، وخصال الفطرة.

قلت: كل هذه الأنواع منصوص عليها في كتب الفقه.

قال: وهي منصوص عليها كذلك في كتب الطب.

قلت: آلله شرعها لنا لحفظ أجسادنا؟

قال: ولحفظ أرواحنا، فالروح الطيبة لا بد لها من الجسد الطيب.

قلت: ولكن الله ربطها بالشعائر التعبدية.. فالطهارة شرط للعبادة.. ولهذا اشترطت الشريعة النية في الطهارة.. ولا يصح أن ننوي حفظ أجسادنا.

قال: لا يصح أن تفرد جسدك وحده بالنية، فتصبح عبدا لجسدك..

قلت: بل لا يصح اعتباره في النية مطلقا.

قال: ومن قال ذلك؟

قلت: ألا يضر ذلك في سلامة التعبد لله؟

قال: لا يضر ذلك ما دام الله هو الذي أمر بذلك.. وما دمت تعتبر جسدك أمانة الله عندك تعبد الله بحفظها.

الطهارة الخاصة:

اقتربنا من الركن المخصص للطهارة الخاصة، فسمعنا قارئا يرتل بصوت جميل قوله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُؤُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ (المائدة:6)

بعد أن انتهى من قراءته نهض فقيه، وهو يقول: الطهارة مفتاح للصلاة، كما قال ﷺ: (مفتاح الصلاة الطهور)(1)، فلا تحل الصلاة بلا طهارة.

وبما أن للصلاة فريضة كانت أو تطوعا أوقاتا مختلفة، فإن للطهارة تلك الأوقات جميعا، بل إن الطهارة تزيد على الصلاة، فقد شرعت في مواطن أخرى لم تشرع فيها الصلاة، فيستحب

(1) ابن ماجة والترمذي.

الوضوء قبل النوم، كما قال ﷺ:(إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة)[1]

ويستحب المحافظة الدائمة على الطهارة.. بل يربط النبي ﷺ ذلك بالإيمان، فيقول:(لا يحافظ على الوضوء إلا مؤمن)[2]، بل يجعلها شطر الإيمان، فيقول:(الوضوء شطر الإيمان)[3]

عقب عليه آخر، فقال: بل يجعل الوضوء من الكفارات، قال ﷺ:(أما الوضوء فإنك إذا توضأت فغسلت كفيك فأنقيتهما خرجت خطاياك من بين أظفارك وأناملك، وإذا مضمضت واستنشقت منخريك، وغسلت وجهك ويديك إلى المرفقين، ومسحت رأسك ورجليك اغتسلت من عامة خطاياك، فإذا أنت وضعت وجهك لله عز وجل خرجت من خطاياك كيوم ولدتك أمك)[4]

نهض طبيب، وكأنه وجد شيئا يفكر فيه، وهويقول: ما شاء الله.. أتدرون الإشارات التي يحملها هذا الحديث من لفظة الخطايا؟

قالوا جميعا، وقد اختلطت أصواتهم: لا نعلم من الخطايا إلا الذنوب.

قال: نعم.. هذا صحيح.. ولكن النبي ﷺ يعبر تعبيرا بليغا وجميلا عن أثر الوضوء في تنقية الجسد.

قالوا: كيف ذلك؟

قال: لو أبدلنا لفظة الخطايا الواردة في الحديث بلفظة: (الميكروبات والجراثيم) لوجدنا المعنى صحيحا.

قالوا: أتريد أن تبدل حديث المصطفى ﷺ؟.. ألم يقل ﷺ: (من كذب علي متعمدا، فليتبوأ مقعده من النار)[5]؟

قال: لا تعجلوا علي.. فأنا أضعف شأنا من أن أستدرك على معلم الإنسانية وطبيبها، ولكني أقول: إن الخطايا التي تنخر الروح لا تختلف عن الميكروبات التي تنخر الجسد.. وكما أن الطهارة تنقي الروح، فهي كذلك تنقي الجسد.. فكأنه ﷺ يربط بين الطهارة من القاذورات المسببة لعلل الأجساد، والطهارة من الذنوب المسببة لعلل القلوب، وهو ربط بين الطهارة الحسية

---

1) البخاري ومسلم.
2) ابن ماجة.
3) الترمذي.
4) النسائي.
5) البخاري ومسلم وغيرهما.

والمعنوية، فلا يصح الإنسان إلا بصحة جسده وروحه.
قالوا: كيف ذلك؟
قال: ألم يقل ﷺ:(السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب)(1)؟
قالوا: بلى.
قال: فقد ربط ﷺ في هذا النوع من الطهارة بين الطهارة الحسية للفم، والطهارة المعنوية بدلالة رضى الرب.. وهكذا، فالجسد الطيب أرض طيبة للروح الطيبة.. ولهذا أمر إبراهيم ﵇ بتطهير البيت ليصلح للعبادة، فقال تعالى:﴿ وَعَهِدْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾ (البقرة:125)
قالوا: فهمنا ذلك، فكيف يساهم الوضوء في تنقية الأعضاء من العلل الحسية؟

الفم:

قال: لنبدأ بالفم.. فالفم هو المدخل الرئيسي لأعضاء الجسم الداخلية، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تصيب هذه الأجهزة، سواء الجهاز التنفسي العلوي أو الرئتان أو الجهاز الهضمي إذا ما أصيب الفم.
بل إن الجهاز العصبي المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يمثل خطورة كبيرة على الإنسان إذا هو أقرب المناطق إلى الجهاز العصبي المركزي الرئيسي (المخ) لذا كانت آلامه لا تحتمل.
قال الفقيه: لقد سن النبي ﷺ للفم سنتين، أو لهما المضمضة، فقال ﷺ:(إذا توضأت فمضمض)(2)، وقال:(مضمضوا من اللبن، فإن له دسماً)(3)
والسنة الثانية..
قاطعه الطبيب قائلا: رويدك يا شيخ.. لنتحدث أو لا عن هذه السنة.. فقد ثبت أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة، وتقى الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها.
بل قد ثبت علميا أن تسعين في المئة من الذين يفقدون أسنانهم لواهتموا بنظافة الفم لما فقدوا أسنانهم قبل الأوان، وأن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة

(1) النسائي وابن خزيمه.
(2) أبو داود.
(3) أبو داود وابن ماجة.

وتسرى إلى الدم.. ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضا كثيرة، وأن المضمضة تنمى بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديرا.. وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم.

قال الفقيه: أما السنة الثانية، فهي السواك، فهو من السنن التي وردت بها النصوص الكثيرة، بل ربطه ﷺ بالعبادات، فقال: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة)(1)، وفي رواية:(عند كل وضوء)

بل كان ﷺ (لا يرقد من ليل ولا نهار فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ)(2)، وكان ﷺ (إذا دخل بيته بدأ بالسواك)(3)، و(كان إذا قام من الليل يشوص فمه بالسواك)(4)

وهذه المشروعية تشمل الصائم والمفطر، فكلاهما يحتاج إلى تحصين فمه من أساب العلل، فعن عبد الرحمن بن غنم قال: سألت معاذ بن جبل: أتسوك وأنا صائم؟ قال: نعم! قلت: أي النهار؟ قال: غدوة أو عشية! قلت: إن الناس يكرهونه ويقولون إن رسول الله ﷺ قال: لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك؟ قال: سبحان الله! لقد أمرهم بالسواك، وما كان بالذي يأمرهم أن ينتنوا أفواههم عمداً ! ما في ذلك من الخير شيء، بل فيه شر)(5)

قال الطبيب: لقد ورد في الطب أحاديث جميلة عنه(6)، ولوأنكم تمسكتم بهذه السنة لأغلقتم العيادات الكثيرة التي تفتحونها لطب الأسنان، بل.. ولو تمسكتم بحرفية النصوص وظواهرها لما اضطررتم إلى اشتراء تلك الأنواع التجارية المختلفة من من معجونات الأسنان، وما يقوم بخدمتها من أنواع الفرشاة.

صحت: أأنت طبيب، وتقول هذا؟

قال: وما لي لا أقوله؟ إن المخاطر التي تنجر من تلك الأنواع

---

1) البخاري ومسلم.

2) أبو داود.

3) مسلم.

4) البخاري ومسلم.

5) الطبراني، قال الحافظ في التلخيص: إسناده جيد.

6) استعمال السواك لنظافة الفم وصحته، دراسة سريريه وكيميائية، د. محمود رجائي المصطيهي- د. احمد عبد العزيزالجاسم، د. إبراهيم المهلهل الياسين- د.- أحمد رجائي الجندي، د. لاحسان شكري، الكويت.

المختلفة من المعجونات لا تقل عن مخاطر التسوس نفسها.

قلت: كيف هذا؟

قال: دعك من كيف وأخواتها.. واعلم أن كل مركب صناعي لا يحوي من المنافع إلا بقدر ما يحوي من المضار.

قلت: بين لي هذا.. وما تقول الدراسات في ذلك؟

قال: لا شأن لك بما تقول الدراسات.. ولكني سأسألك سؤالا: لوخيرت بين لحم ضأن يعيش في المروج، ويشرب المياه العذبة، وبين لحم صنعته المعامل، وأضافت إليه من النكهات ما أضافت، فأي اللحمين تختار؟

قلت: لا شك في أني سأختار لحم الضأن.

قال: فكذلك الأمر مع السواك والفرشاة.. فالسواك فرشاته ومادته تنبتان في البرية تتنسمان الهواء العليل، ولا تنضجهما المصانع الممتلئة بالدخان القاتل.

قلت: مالك يا فلان؟.. كيف تقارن بين المعجون الذي أشرف على مقاديره أطباء مختصون، والفرشاة التي صنعتها الأنامل الرقيقة لتداعب الأسنان بلطف وحنان، بالسواك الذي هو وليد البراري.

قال: فاسمع لما يقول العلم في سواك الأراك[1]، وهوالسواك الذي ورد ذكره في السنة، فقد ذكر الخبراء انطلاقا من المكونات الكيميائية للسواك أن له تأثيرا على وقف نمو البكتريا بالفم، وذلك يمكن أن يكون بسبب وجود مادة تحتوي على الكبريت.

وبه مادة التريمثيل امين، وهي تخفض من الأس الايدروجيني للفم، وهو أحد العوامل الهامة لنمو الجراثيم، وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة.

وهو يحتوي على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول، والمادتان من الأهمية بمكان كبير في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة، وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية، علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.

[1] هو من شجرة الأراك واسمها العلمي هو السلفادورا برسيكا، وهي تنمو في مناطق عديدة حول مكة وفي المدينة المنورة وفي اليمن وفي أفريقيا.. وهي شجرة قصيرة، لا يزيد قطر جذعها عن قدم، والجزء المستعمل منها هو لب الجذور، ولاستعماله تجفف ثم يحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعماله يدق بواسطة آلة حادة ثم يبدأ في استعماله أو إذا كان جافا يغمس في الماء ثم تسوك به الأسنان ويظل استعماله هكذا حتى إذا ضعفت وتآكلت يوقف استعماله ثم يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر وهكذا.

وهو يحتوي على مادة راتنجية تزيد من قوة اللثة.

وهــو يحتــوي على مــادة الكلوريــد والســيليكات، وهي مــواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

قلت: ولكن مع ذلـك، فـإن الصـناعة أضـافت للمعـاجين تلـك الأذواق الجميلة؟

قال: لقد قام مجموعة خبراء(1)بدراسة مقارنة بين السـواك، وبعض المستحضرات الموجودة في الأسـواق.. وقـد أجـروا البحث على ثمــانين شخصــا، قســموهم إلي أربعــة مجموعــات بحيث استعمل كل عشرين: السواك، والسـواك المسـحوق، ومسـحوق أسنان تجاري، ومادة النشا، وقد أثبت البحث السريري العديــد من النقـاط أهمهـا أن تعـاليم الإسـلام وتوجيهـات رسـول اللـه ﷺ في اسـتعمال السـواك تماثـل تمامـا مـا ترنوإليـه مهنـة طب الأسـنان الحديثة، ألا وهو ضرورة إزالة اللويحة الجرثومية(2)، وهي بكر قبل نضوجها وازدياد عتوها على الأنسجة الرخوة والصلبة.

ومنها أن عملية استمرار السواك يوميا قبل الصـلاة وبصـورة مكررة كما ورد في تعاليم الرسول ﷺ في هذا المجـال تـؤدي إلي درجة عالية من نظافة الفم.

ومنهــا أن احتــواء المســواك على المــواد الطبيعيــة أعطى المسلم الـذي داوم على اسـتعمال المسـواك منـذ الصـغر نعومـة

---

(1) هم د. محمـود رجـائي المصـطيهي- د. احمـد عبـد العزيزالجاسـم، د. إبـراهيم المهلهل الياسين- د.- أحمـد رجـائي الجنـدي، د. لاحسـان شـكري، الكـويت انظـر البحث السابق.

(2) تسبح الأسنان دوما في اللعاب وتكسو كل سـن سـليمة طبقـة رقيقـة من هـذا اللعاب وتلتصق بها فإذا ما اتسخت هذه اللعابيـة فـان الأسـنان يعلوهـا الكلس والأوسـاخ التي تضم بين جنباتها الجراثيم..

وتتكون هذه- الغلالة في اقل من ساعة، ولا يزداد سمكها عن ميكـرون واحـد، وحالمـا تتكون هذه الغلالة تبدأ الجراثيم المتواجدة بـالفم في الالتصـاق بهـا، أمـا إذا لم يتم إزالـة هذه المادة الرخـوة باسـتمرار لمـدة 24 سـاعة، فيتضـح بمجـرد النظـر للأسـنان، تواجـد رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان.

وقد أثبت العلماء في تجاربهم وعلى الحيوانات أن ترسب هذه المادة الرخـوة لا يتـأثر إطلاقـا بمـرور الطعـام من عدمـه- في أفـواه الحيوانـات الـتي تتغـذى بطريقـة الأنـابيب المعدية. وبذا ثبت أن مضغ الطعام للمواد الليفية لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة.

ولم يتمكن العلماء حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسـب الجرثوميـة على أسطح الأسنان ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غـير القـادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار، وسرعان مـا تبـدأ الجـراثيم الفميـة بتكـوين مسـتعمراتها الاستيطانية، وحينئذ يبدأ نهجها الاحتلالي على الأسنان.

وتسمى الجراثيم الملتصـقة على أسـطح الأسـنان « اللويحـة السـنية » وقـد اعتبرهـا العلماء العامل الأساسي في نخر الأسنان وأمراض اللثة الـتي تصـيب الأنسـجة المحيطـة بالأسنان.

للأسـنان، وصـلابة في مينائهـا، وقـوة في اللثـة، وتقويـة للأوعيـة الدموية اللثوية.

وقد أظهر البحث أن نظافة فم مستعملي السواك المسحوق قد وصلت إلى درجـة عليـا من النظافـة وغيـاب الالتهابـات، وذلـك بالمقارنــة مــع المســحوق التجــاري والنشــا المســتعملين في مجموعتين أخريين.

وقد استخلص البحث ضرورة تطـبيق اسـتعمال السـواك في البلـدان الإسـلامية خاصـة وأن المسـواك متواجـد بكـثرة ني هـذه البلدان، ورخيص الثمن، زيادة على أن المسلم قد تعـود اسـتعماله كجزء من تعاليم دينه.

الأنف:

قال أحد الحاضرين: حدثتمانا عن الفم، فحدثانا عن الأنف؟

قال الفقيه: لقد وردت النصوص كذلك بنظافـة الأنـف، فقـال ﷺ:(إذا توضأ أحدكم فليستنشق بمنخريـه من المـاء ثم لينتـثر)(1)، وقال ﷺ:(إذا استيقظ أحدكم من منامه فتوضأ فلينتثر ثلاث مرات، فإن الشيطان يبيت على خياشيمه)(2)

قال الطبيب: وقد أثبت العلم الحديث بأجهزتـه المتطـورة مـا نص عليه ﷺ من آثار الوضوء(3):

فبعــد الفحص الميكروســكوبي للمزرعــة الميكروبيــة الــتي عملت للمنتظمين في الوضوء، ولغير المنتظمين، ظهر بـأن الـذين يتوضــئون باســتمرار غالبيــة أنــوفهم نظيفــة طــاهرة خاليــة من الميكروبات، ولذلك جـاءت المـزارع الميكروبيـة الـتي أجـريت لهم خالية تمامـا من أي نـوع من الميكرويـات، في حين أعطت أنـوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبـيرة من الميكروبـات الكرويـة العنقوديـة شـديدة العـدوى.. والكرويـة السبحية السـريعة الانتشـار.. والميكروبـات العضـوية الـتي تسـبب العديد من الأمراض.

وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضـارة في تجـويفى الأنـف، ومنهمـا إلى داخـل المعـدة والأمعـاء

---

(1) مسلم.

(2) مسلم.

(3) انظر: الإعجاز العلمى في الإسلام والسـنة النبويـة، محمـد كامـل عبـد الصـمد، ومجلة الإصلاح العـدد 296 سـنة 1994 من نـدوات جمعيـة الإعجـاز العلمي للقـرآن في القاهرة.

ولإحداث الالتهابات والأمراض المتعددة، ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية.. لذلك شرع الاستنشاق بصورة متكررة ثلاث مرات في كل وضوء.

اليدان:

قال الفقيه: وقد وردت النصوص كذلك بنظافة اليدين إما عند الوضوء، كما قال تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ﴾(المائدة:6)، وإما عند ملامسة كل شيء قذر أو ملوث، أو قبل الطعام، فقد كان رسول الله ﷺ (إذا أراد أن يأكل غسل يديه)(1)

وكان ﷺ يأمر بغسل اليدين عند مآكل تؤثر في نظافة اليدين، قال ﷺ:(من بات وفي يده ريح غمر(2) فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه)(3)، وقد ورد في الحديث أنه ﷺ (أكل كتف شاةٍ فمضمض وغسل يديه)(4)

ومما يتصل بهذا الباب ما ورد في النصوص من تقليم الأظفار، درءاً لتجمع الأوساخ تحتها، ودفعاً لما قد ينشأ من الأضرار.. وستعرفون تفاصيل هذا عند المكلفين بخصال الفطرة.

قال الطبيب: لقد أثبت البحوث العلمية أن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما.. ولذلك يجب غسل اليدين جيدا عند البدء في الوضوء.. وهذا يفسر لنا قول الرسول ﷺ:(إذا قام أحدكم من الليل فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاث مرات، فإنه لا يدري أين باتت يده)(5)

كما قد ثبت أيضا أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب، فإن غسلها مع دلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته.

الأعضاء الأخرى:

قال الفقيه: ومن التشريعات التي وردت في تخصيص أعضاء

---

(1) النسائي.
(2) دسم.
(3) الترمذي.
(4) ابن ماجة.
(5) مسلم.

معينة بالعناية ما ورد من الأمر بالانتعال، والإكثار من ذلك، للحفـاظ على صحة الرجلين، فعن جابر قال سمعت رسول اللـه ﷺ يقـول في غزوة غزوناها:(استكثروا من النعال، فإن الرجل ما يزال راكبـا ما انتعل)(1)

قال الطبيب: من الفوائد الصحية المرتبطـة بهـذا الوقايـة من الكثير من الديدان كالأنكلسـتوما والسـترنقولويديز ونحوهـا، والـتي تصيب الإنسان عن طريق اختراق جلد القدم، ويحصل ذلـك عـادة إذا ما سار الإنسان حافيـا خصوصـا في الطرقـات العامـة وأمـاكن الظل ومصادر المياه كـالعيون ونحوهـا، فـالتبول والتـبرز في هـذه المناطق وسير الإنسان حافيا فيها يعطي هذه الديدان فرصة أكـبر لاختراق أخمص القدم وحصول المرض.

قال الفقيه: ومنها ما ورد في نظافة الوجه، فقد قـال تعـالى: ﴿ يَـا أَيُّهَـا الَّذِينَ آمَنُـوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّـلاةِ فَاغْسِـلُوا وُجُـوهَكُمْ ﴾ (المائدة:6)

قال الطبيب: ومن الفوائد الطبية لهذا إزالة الغبار وما يحتـوى عليه من الجـراثيم فضـلا عن تنظيـف البشـرة من المـواد الدهنيـة التي تفرزها الغدد الجلديـة بالإضـافة إلى إزالـة العـرق.. وقـد ثبت علميا أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسـان إلا إذا أهمـل نظافتـه.. فـإن الإنسـان إذا مكث فـترة طويلـة بـدون غسـل لأعضـائه فـإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثه حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر.. التي غالبا ما تكون غـير نظيفة تدخل الميكروبات إلى الجلد.

كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوة للبكتريا كي تتكـاثر وتنمو، لهذا فإن الوضوء بأركانه قد سبق علم البكتريولوجيا الحديثة والعلماء الذين استعانوا بالمجهر على اكتشاف البكتريا والفطريات التي تهاجم الجلد الذي لا يعتـني صـاحبه بنظافتـه الـتي تتمثـل في الوضوء والغسل.

قال الفقيه: ومنهـا مـا ورد في نظافـة الشـعر، قـال ﷺ:(من كان له شعر فليكرمه)(2)

قال الطبيب:....

نبهني المعلم، وقال: هنـاك تفاصـيل كثـيرة ترتبـط بهـذا، هيـا لنزور الركن الآخر من أركان الطهارة.

---

(1) مسلم.

(2) أبو داود.

الطهارة العامة

اقتربنا من الـركن المخصـص للطهـارة العامـة، فرأينـا لافتـة معلقة على زاويته، وقد كتب عليهـا قولـه ﷺ:(حـق اللـه على كـل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام: يغسل رأسه وجسده)(1)

قلت للمعلم: هذا الركن خاص بالغسل إذن؟

قال: نعم، فهو ركن الطهارة العامة الشاملة.

سمعت فقيه هذا الركن يقول بحماسة: لقد شرع الله تعــالى الغســل في المناســبات المختلفــة، فزيــادة على غســل الجنابــة المنصوص عليه في قوله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلا جُنُبـاً إِلَّا عَـابِرِي سَـبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا (النساء:43)، وقولـه تعـالى: وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبـاً فَـاطَّهَّرُوا (المائدة:6)، وغسل الحائض والنفساء المنصـوص عليـه في قولـه تعالى: وَيَسْأَلونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُـلْ هـو أَذىً فَـاعْتَزِلُوا النِّسَـاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُـوهُنَّ حَتَّى يَطْهُـرْنَ فَـإِذَا تَطَهَّرْنَ فَـأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ(البقـرة:222).. فقد ورد في السنة الأمر بالغسـل يـوم الجمعـة، قـال ﷺ:(من أتى الجمعة فليغتسل)(2)

ووردت النصوص باستحباب غسل العيـدين، فعن زاذان قـال: سأل رجـل عليّـاً عن الغســل؟ قـال:(اغتسـل كـل يـوم إن شـئت) فقال: لا، الغسل الذي هو الغسل؟ قال:(يوم الجمعة، ويوم عرفة، ويوم النحر، ويوم الفطر)

ووردت النصــوص بالــدعوة إلى الغســل عنــد الإحــرام للحج والعمرة، فقد روي أن النبي ﷺ تجرَّد لإهلاله واغتسل(3).

ومثله الدعوة إلى الاغتسال من غسل الميت؛ لقوله ﷺ:(من غسَّل الميت فليغتسل)(4)

وعند الـدخول للإسـلام، فقـد روي أنّ ثمامـة بن أثـال أسـلم فقال النّبيّ ﷺ:(اذهبوا به إلى حائط بني فلان، فمروه أن يغتسـل)، وعن قيس بن عاصم أنّه أسلم، فأمره النّـبيّ ﷺ أن يغتسـل بمـاء وسدر.

ومن حــرص الإســلام على هــذه الشــعيرة أنــه أمــر بتغســيل

1) البخاري ومسلم.

2) البخاري ومسلم.

3) الترمذي، وابن خزيمة والحاكم، وصححه.

4) أحمد وأبو داود والترمذي.

الميت ليخرج طاهرا من هذه الدنيا..

قال الطبيب: لقد أكد العلم الحديث ما وردت به النصوص مبينا آثار الغسل الوقائية في جسم الإنسان، فتراكم المفرزات العرقية والدهنية، وما ينضم إليها من الغبار والأوساخ والملوثات المهنية يؤدي إلي سد المسام الجلدية مما يعيق وظائفه، ويضر بالبدن ضرراً بالغاً.

زيادة على ذلك، فإن تعرض الجلد نفسه للإتهابات الجرثومية والفطرية وانبعاث الروائح الكريهة منه، تلك الرائحة التي لا يمكن إخفاؤها بالتأنق والزينة وإنما بالنظافة التامة التي يحفظها الاغتسال المتكرر، والتي تضمن رونق الجلد ورائحته الطبيعية(1).

خصال الفطرة

اقتربنا من الركن المخصص لخصال الفطرة، فرأينا لافتة معلقة على زاويته، وقد كتب عليها قوله ﷺ:(الفطرة خمس: الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الآباط)(2)

فقلت للمعلم: هذا هو الركن الخاص بخصال الفطرة.

قال: أجل، فهي من أركان طهارة الإنسان.

قلت: ما المقصود بخصال الفطرة؟

قال: هي كل ما تستدعيه الفطرة السليمة من إزالة قاذورات معينة في الجسم، يستقذرها الطبع السليم.

قلت: لقد ورد التنصيص على هذه الخصال في أحاديث

---

1) ويزيد على هذا الاغتسال من الجنابة ففيه حكم صحية جليلة أخرى، فالدراسات الحديثة حول العلاقة الجنسية بينت أن الجماع، وقذف المني بأي سبب كان يؤدي إلى فتور وارتخاء يعلل طبياً بوهن شديد في الجملة العصبية عند وصول شريكي الجماع إلى اللذة والقذف، بحصول توسع في الأوعية الدموية المحيطة مما يؤدي بصاحبه إلى فقدان قسط كبير من نشاطه العضلي والفكري.

والاغتسال عندها ينبه الشبكات العصبية الحسية لتوقظ الجهاز العصبي من سباته و ليسترجع بذلك حيويته و نشاطه كما ينشط الدوران الدموي و يعيد إليه توازنه.

زيادة على أن اللقاء الجنسي يتسبب في وهن نفسي ورغبة في النوم، وعملية الغسل تفيد بتنشيط الجسم و الروح و يحس بالبهجة و الانشراح.

وتؤكد المصادر العلمية الحديثة أن الجلد أثناء عملية القذف يفرز من خلال مساماته عرقاً ذو تركيز عال بسمومه، و يمكن أن يعود فيمتصها ويتأذى بذلك، و الاغتسال إجراء طبي حاسم لتطهير الجلد ومساماته من هذه السموم، وقد حث الشارع على سرعة التطهر من الحدث الأكبر.

زيادة على أن وجوب الغسل بعد الجماع يقي من خطر الإفراط الجنسي، و الذي يؤدي بصاحبه إلى الانتهاك والمرض. فإن التفكير في الغسل والإعداد له يجبر على الإعتدال في طلب اللقاء الجنسي ويحفظ بذلك قدرته وحيويته لعمر مديد، فقد قدر ما يصرفه الإنسان من عناصر حيوية في كل لقاء جنسي بما يحتويه نصف لتر من الدم، انظر: الطب منبر الإسلام، إعداد و تأليف الدكتور قاسم سويدان.

2(1) البخاري ومسلم.

كثيرة، وصنفت فيها رسائل خاصة، وقد جمعها ابن حجر مما ورد في الآثار الصحيحة، فوجدها خمس عشر خصلة وهي: الختان والسواك والاستحداد وتقليم الأظافر ونتف الإبط وقص الشارب وإعفاء اللحية والانتضاح وغسل البراجم والمضمضة والاستنشاق والاستنثار والاستنجاء وفرق الشعر وغسل الجمعة.

قال: من الخطأ التعامل بحرفية مع مثل هذه المسائل، فما كان رسول الله ﷺ يقصد الحصر، ولا التحديد.

قلت: وقوله ﷺ:(الفطرة خمس: الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الآباط)(1)

قال: هذا كقوله ﷺ:(خمس من الدواب كلهن فواسق يقتلن في الحرم؛ الغراب والحدأة والعقرب والفأرة والكلب العقور)(2).. فلو أن أسدا دخل الحرم وأخاف الناس، هل يصح قتله؟

قلت: لا خلاف في ذلك.. ولا خلاف في غيره مما هو من السباع الضارية.

قال: فلا خلاف إذن في أن إزالة كل القاذورات التي تلحق الجسم من خصال الفطرة.. وبالإضافة إلى هذا، فقد ورد في حديث آخر قوله ﷺ:(عشر من الفطرة: قص الشارب واستنشاق الماء والسواك وإعفاء اللحية ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء وقص الأظافر وغسل البراجم)، قال الراوي ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة)(3)

الاستحداد:

اقتربنا من أحدهم، فسمعناه يحدث المستمعين له عن الاستحداد(4)، قال: لقد وردت النصوص بالحث على الاستحداد، واعتباره من سنن الفطرة، فقد قال ﷺ:(من الفطرة حلق العانة وتقليم الأظافر وقص الشارب)(5)

وهذه السنة تتناسب مع قواعد الطهارة التي جاءت الشريعة لتحقيقها، فالعانة منطقة كثيرة التعرق، والاحتكاك ببعضها البعض، فإذا لم يحلق شعرها تراكمت عليه مفرزات العرق والدهن، وإذا

1(2) البخاري ومسلم.

2) البخاري ومسلم.

3) مسلم وابن خزيمة في صحيحه.

4) الاستحداد هو حلق العانة، وسمي استحداداً لاستعمال الحديد (الموسى أو الشفرة)

5) البخاري.

ما تلوثت بمفرغات البدن صعب تنظيفها حينئذ، وقد يمتد التلوث إلى ما يجاورها فتزداد وتتوسع مساحة النجاسة، ومن ثم يؤدي تراكمها إلى تخمرها فتنتن، وتصدر عنها روائح كريهة جداً، وقد تمنع صحة الصلاة إن لم تنظف وتقلع عنها النجاسات.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن في حلق شعر العانة وقاية من الإصابة بعدد من الأمراض الطفيلية المؤذية: كقمل العانة الذي يتعلق بجذور الأشعار ويصعب حينئذ القضاء عليها.. كما يخفف الحلق من إمكانية الإصابة بالفطور المغبنية.

ولهذا كله سنت الشريعة حلق العانة كلما طالت تأميناً لنظافتها المستمرة، ولأنها من أكثر مناطق الجسم تعرضاً للتلوث والمرض(1).

نتف الإبط:

اقتربنا من آخر، فسمعناه يحدث المستمعين له عن نتف الإبط، فقال له بعض السائلين: ما سر تخصيص سول الله ﷺ لشعر الإبط بالنتف دون الحلق؟

فقال: الإبط محل للتعرق الذي تنتج عنه الروائح الكريهة، ولهذا أمر ﷺ فيه بالنتف، لأنه يضعف إفراز الغدد العرقية والدهنية، فنمو الأشعار تحت الإبطين بعد البلوغ يرافقه نضوج غدد عرقية خاصة تفرز مواد ذات رائحة خاصة إذا تراكمت معها الأوساخ والغبار أزنخت وأصبح لها رائحة كريهة، ولا يخفف تلك الرائحة إلا النتف.

بالإضافة إلى ذلك، فإنه يخفف من الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب تلك المنطقة كالمذح والسعفات الفطرية والتهابات الغدد العرقية (عروسة الإبط) والتهاب الأجربة الشعرية وغيرها، كما يقي من الإصابة بالحشرات المتطفلة على الأشعار كقمل العانة.

سأل آخر: ولكنه يصعب علي النتف.

قال: لا بأس من استعمال أي وسيلة لإزالة الشعر، ولكنه مع ذلك يبقى النتف هو أفضل وسيلة لورود التنصيص عليه، بالإضافة إلى ما فيه من الفوائد الصحية، زيادة على أن الاعتياد عليه منذ بدء نموه ودون أن يحلقه يضعف الشعر، ولا يشعر المرء بأي ألم عند نتفه.

---

1) د. عبد الرزاق الكيلاني: الحقائق الطبية في الإسلام، دار القلم، دمشق، 1996، د. عادل بربور وزملاؤه: الطب الوقائي في الإسلام، دمشق 1992

قص الشارب:

اقتربنا من آخر، فسمعناه يحدث المستمعين له عن قص الشارب، قال: لقد دعا النبي ﷺ إلى قص الشارب معتبرا ذلك من سنن الفطرة، فقال ﷺ:(من الفطرة قص الشارب)(1)، بل تشدد ﷺ في ذلك، فقال:(من لم يأخذ من شارب فليس منا)(2)

سأله بعض الحاضرين: كيف يكون القص؟

قال: لم يخبر النبي ﷺ عن كيفية ذلك، ولكنه ـ بناء على المقصد الشرعي من خصال الفطرة ـ فإن القص يتحقق بكل ما يحقق الطهارة في الشارب، بالإضافة إلى تحسين المنظر الذي لا يتنافى مع الأعراف.

ولا شك في أن الشوارب إذا ما طالت تلوثت بالطعام والشراب ويصبح منظرها مدعاة للسخرية، وقد تكون سبباً في نقل الجراثيم.

سأله آخر: لم لم يأت النص بحلق الشارب، كما ورد بالعانة؟

قال: لأن في الشوارب مصلحة للجسد، فالشارب خلق للرجل المهيأ للعمل في الأجواء المختلفة، ذلك أنه يحميه من آثارها السيئة، فهو يصفي الهواء الداخل عبر الأنف إلى الرئتين، وهو بذلك أنفع وأسلم.

إعفاء اللحية:

اقتربنا من آخر، فسمعناه يحدث المستمعين له عن إعفاء اللحية، قال: لقد دعا النبي ﷺ إلى إعفاء اللحية وعدم حلقها، فقال ﷺ:(احفوا الشارب وأعفوا اللحى)(3)، وقال ﷺ:(جزوا الشوارب، وأرخوا اللحي)(4)

سأله بعض الحاضرين: ما الأسرار الصحية التي ينطوي عليها هذا الأمر؟

قال: لهذا الأمر حكم صحية جليلة ترجع إلى ما يقتضيه عمل من كثر تعرضه لأشعة الشمس والرياح الباردة والحارة والتي تؤثر سلبياً على الألياف المرنة والكلاجين الموجودين في جلد الوجه، ويؤدي تخربهما شيئاً فشيئاً إلى ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

---

1) البخاري.

2) النسائي وأحمد، ورواه الترمذي.

3) البخاري.

4) البخاري ومسلم.

ولهذا خلق الله تعالى اللحية في وجه الرجل للتخفيف من تأثير هذه العوامل، ولم يخلقها للمرأة لأنه سبحانه خلقها للعمل في البيت بعيداً عن تأثير الأشعة الشمسية وتقلبات الرياح(1).

تقليم الأظافر:

اقتربنا من آخر، فسمعناه يحدث المستمعين له عن تقليم(2) الأظافر، فسأله سائل عن سر حرص الشريعة على هذه السنة، فقال(3): الأصل في الأظافر أنها تحمي نهايات الأصابع وتزيد صلابتها وكفاءتها وحسن أدائها عند الاحتكاك أو الملامسة، هذا إذا كان طولها طبيعيا.. أما إذا زادت، فإن الجزء الزائد من الظفر والخارج عن طرف الأنملة لا قيمة له، ووجوده ضار من نواح عدة:

منها تكون الجيوب الظفرية بين تلك الزوائد ونهاية الأنامل، والتي تتجمع فيها الأوساخ والجراثيم وغيرها من مسببات العدوى كبيوض الطفيليات، وخاصة من فضلات البراز والتي يصعب تنظيفها، فتتعفن وتصدر روائح كريهة، ويمكن أن تكون مصدراً للعدوى للأمراض التي تنتقل عن طريق الفم كالديدان المعدية والزحار والتهاب الأمعاء، خاصة وأن النساء هن اللواتي يحضرن الطعام، ويمكن أن يلوثنه بما يحملن من عوامل ممرضة تحت مخالبهن الظفرية.

ومنها أن الزوائد (المخالب) الظفرية نفسها كثيراً ما تحدث أذى بسبب أطرافها الحادة قد تلحق الشخص نفسه أو الآخرين، وأهمها إحداث قرحات في العين والجروح في الجلد أثناء الحركة العنيفة للأطراف خاصة أثناء الشجار وغيره.

كما أن هذه الزوائد قد تكون سبباً في إعاقة الحركة الطبيعية الحرة للأصابع، وكلما زاد طولها كان تأثيرها على كفاءة أصابع اليد أشد، حيث نلاحظ إعاقة الملامسة بأطراف الأنامل وإعاقة حركة انقباض الأصابع بسبب الأظافر الطويلة جداً، والتي تلامس الكف قبل انتهاء عملية الانقباض، وكذا تقييد الحركات الطبيعية للإمساك والقبض وسواها.

بالإضافة إلى هذا، فإن هناك آفات تلحق الأظافر نفسها بسبب إطالتها، منها تقصفها بسبب كثرة اصطدامها بالأجسام

---

1) د. عبد الرزاق الكيلاني: الحقائق الطبية في الإسلام

2) هو القطع، وهو تفعيل من القلم، وكلما قطعت منه شيئاً بعد شيء فقد قلمته.

3) د. يحيى الخواجي ود. أحمد عبد الأخر: المؤتمر العالمي الرابع للطب الإسلامي، الكويت، نوفمبر 1986.

الصلبة أو احتراقها، ذلك أن طولها الزائد يصعب معه التقدير والتحكم في البعد بينها وبين مصادر النار، كما أن تواتر الصدمات التي تتعرض لها الأظافر الطويلة تنجم عنها إصابات ظفرية غير مباشرة كخلخلة الأظافر أو تضخمها لتصبح مشابهة للمخالب أو زيادة تسمكها أو حدوث أخاديد مستعرضة فيها أو ما يسمى بداء الأظافر البيضاء.

ويضاف إلى ذلك أن الأظافر الطويلة لا يمكن أن نعقم ما تحتها ولابد أن تعلق بها الجراثيم مهما تكرر غسلها، لذا توصي كتب الجراحة أن يعتني الجراحون والممرضات بقص أظافرهم دوماً لكي لا تنتقل الجراثيم إلى جروح العمليات التي يجرونها وتلوثها.

سأله سائل: ولكنا نرى في عصرنا ـ وخاصة من النساء ــ من يعتقد أن إطالة الأظافر من الزينة والجمال.

قال: الزينة والجمال لا تتناقضان مع الصحة والعافية، فأي زينة لأظافر هي خزان للقاذورات والأوساخ، وأي زينة لأظافر هي أذى لكل من يلامسها، وأي زينة لأظافر مهددة في كل حين بالانكسار، أو بالجيوب المؤذية... ولكن صدق رسول الله ﷺ فإنهم:(لودخلوا جحر ضب لدخلتموه)(1)

الختان:

رأيت رجلا يتحدث بحماسة، فقلت للمعلم: من هذا؟

قال: هذا طبيب متكلم.

قلت: كيف؟! وما معنى طبيب متكلم؟! أهناك طبيب أبكم؟!

قال: لا.. أقصد ما تعبرون به عن مناصري العقيدة والشريعة.. ألستم تطلقون عليهم هذا اللقب؟

قلت: أجل.

قال: فهذا الطبيب يرد على من أنكر الختان، واعتبره عادة بدائية.

قلت: صحيح، فبين قومي من يقول بذلك، ويسخر من الختان.

قال: فهذا الطبيب يبين مزايا الختان الصحية، ويعينه في ذلك أطباء آخرون في اختصاصات مختلفة، كما أن هناك أطباء آخرون كل منهم يشرح ما يتعلق به اختصاصه من هذه الجوانب.

قال الطبيب:.. ونقول لمن يشكك في الختان، فيعتبره منافيا لحقوق الإنسان مضرا بصحته خاليا من أي مصلحة معتبرة: استمع

(1) البخاري ومسلم.

لبعض ما أثبتته الدراسات(1) من وجوه المصالح المعتبرة في الختان، والتي تزيد في تأكيد مشروعيته: فالختان يقي من الالتهابات الموضعية في القضيب.. فالقلفة التي تحيط برأس القضيب تشكل جوفاً ذو فتحة ضيقة يصعب تنظيفها، إذ تتجمع فيه مفرزات القضيب المختلفة بما فيها ما يفرز سطح القلفة الداخلي من مادة بيضاء ثخينة تدعى اللخن وبقايا البول والخلايا المتوسفة والتي تساعد على نمو الجراثيم المختلفة مؤدية إلى التهاب الحشفة أو التهاب الحشفة والقلفة الحاد أو المزمن(2).

قال آخر: والختان يقي من الإصابة بالتهاب المجاري البولية، إذ ثبت في عديد من الدراسات الطبية أن التهابات الجهاز البولي في الذكور، صغاراً وكباراً، تزداد نسبتها زيادة ملحوظة في غير المختونين، وأن عدوى الأمراض المنقولة جنسياً كالزهري والسيلان وعلى الخصوص مرض الإيدز تكون في غير المختونين أكبر بكثير منها في المختونين.

وقد وجد جنز برغ أن 95 بالمائة من التهابات المجاري البولية عند الأطفال تحدث عند غير المختونين، ويؤكد أن جعل الختان أمراً روتينياً يجري لكل مولود في الولايات المتحدة منع حدوث أكثر من 50 ألف حالة من التهاب الحويضة والكلية سنوياً(3).

ولهذا كتب البروفسور ويزويل في عام 1990 يقول:(لقد كنت من أشد أعداء الختان وشاركت في الجهود التي بذلت عام 1975 ضد إجرائه، إلا أنه في بداية الثمانينات أظهرت الدراسات الطبية زيادة في نسبة حوادث التهابات المجاري البولية عند الأطفال غير المختونين، وبعد تمحيص دقيق للأبحاث التي نشرت، فقد وصلت إلى نتيجة مخالفة وأصبحت من أنصار جعل الختان أمراً روتينياً يجب أن يجري لكل مولود)(4)

***

قلت للمعلم: إن من قومي من يتشددون في الختان،

1(2) قبسات من الطب النبوي باختصار، الأربعون العلمية، عبد الحميد محمود طهماز.

2(3) د. محمد علي البار، الختان، دار المنار.

3(1) د. حسان شمسي باشا: أسرار الختان تتجلى في الطب والشريعة، ابن النفيس، دمشق.

4(2) البروفسور ويزويل عن مجلة Amer.Famil J. Physician.

فيضمون إلى ختان الذكور ختان الإناث، وقد حدث بسبب هذا ضوضاء كبيرة، فما الحق الذي تراه؟

قال: سأنقلك إلى ركن هنا خاص بعلاج هذه القضية من الناحية الشرعية والطبية.

انتقلنا إلى جهة محاذية لتلك الجهة، فسمعنا فقيها يقول: إن الأرجح في هذه المسألة هو عدم قيام الأدلة على على اعتبار هذا النوع من الختان واجبا ولا سنة ولا مكرمة.

قال له أحد السائلين: فما هو إذن؟ وكيف نص عليه الفقهاء؟

قال الفقيه: هو عرف من الأعراف التي وجدها الإسلام في البيئة العربية، فلم ينكرها، بل أرشد إلى ما يخفف أضرارها، فلم تشرع ابتداء.

سأل آخر: ولكن السكوت وقت الحاجة لا يجوز.

قال الفقيه: هناك مسائل قد يسكت عليها، ألم تقرأ قوله ﷺ لعائشة :(لولا أن قومك حديثوعهد بجاهلية لأنفقت كنز الكعبة في سبيل الله ولجعلت بابها بالأرض ولأدخلت فيها من الحجر)[1]، فقد امتنع ﷺ من تجديد بناء الكعبة خشية فتنة من أسلم حديثا.

وهكذا هذا الأمر، فإنه كان سائدا في بعض المجتمعات، كعرف من الأعراف، فلذلك أرشد ﷺ إلى تصليحه، ولم ينه عنه نهيا كليا.

قال له بعض السائلين ـ وقد كان على ما يبدو ـ يرى خلاف رأي الفقيه: كيف تقول هذا؟ وقد قال جماهير العلماء بخلافه، بل هناك من نص على وجوبه[2]..

قال الفقيه: أقوال الفقهاء دليل من الأدلة لا يصح خلافه؟.. أم أن الفقهاء مجتهدون قد يصيبون، وقد يخطئون؟

قال: بل هم مجتهدون.

قال الفقيه: وأين نبحث عن الحق.. هل بفرز أصوات الفقهاء كما تفرز صناديق الانتخابات، أم بالبحث في الأدلة؟

قال: بل، بالبحث في الأدلة، فالحق قد يكون مع الفقيه

1(1) مسلم كتاب الحج باب نقض الكعبة وبنائها رقم [401]

2) قال النووي:« الختان واجب على الرجال والنساء عندنا، وبه قال كثيرون من السلف، كذا حكاه الخطابي، وممن أوجبه أحمد »، ورى عن الشافعي وجهان آخران، فقال:« وقال مالك وأبو حنيفة: سنة في حق الجميع وحكاه الرافعي وجها لنا، وحكى وجها ثالثا أنه يجب على الرجل وسنة في المرأة، وهذان الوجهان شاذان، والمذهب الصحيح المشهور الذي نص عليه الشافعي رحمه الله وقطع به الجمهور أنه واجب على الرجال والنساء»، وقال الإمام أحمد هو واجب فى حق الرجال. وفى النساء عنه روايتان أظهرهما الوجوب.

الواحد، ولا يكون مع جماهير الفقهاء.

قال الفقيه: فما هي الأدلة التي نرجع إليها للبحث عن الحق؟

قال: الكتاب والسنة وهما المصدران الأصليان.

قال الفقيه: فهل في الكتاب ذكر الختان؟

قال: لا.. ولا يشترط أن يذكر في الكتاب، فالقرآن الكريم هو الكتاب الذي يتضمن الحقائق الكبرى، لا تفاصيل الفروع.

قال الفقيه: ففي السنة..

قاطعه، وقال: في السنة توجد النصوص.. وهذا ما سيدعوك للتسليم بما يقول الفقهاء.

قال الفقيه: قبل أن تورد لي نصوص السنة أجبني: هل كل نص ورد في كتب الحديث يصح الاستدلال به؟

قال: نعم.. إلا إذا كان ضعيفا أو منسوخا.. فلا يصح أن نطرح شيئا من السنة.

قال الفقيه: إذا قلت هذا، وسلمت به، فاذكر لي ما ورد من السنة.

قال: أما الحديث الصريح في ذلك، والذي لن يبقي لك مقالا، فقوله ﷺ:(الختان سنة في الرجال، مكرمة في النساء)

قال الفقيه: هذا الحديث توجه له العلماء بالنقد، فقد نص الحافظ العراقي في تعليقه على (إحياء علوم الدين) على ضعفه، ونص الحافظ ابن حجر على ضعفه[1]، ونقل قول الإمام البيهقي فيه: إنه ضعيف منقطع.. وقال ابن عبد البر في (التمهيد):(إنه يدور على رواية راو لا يحتج به[2].

وكلام الحافظ أبي عمر ابن عبد البر في كتابه المذكور نصه: (واحتج من جعل الختان سنة بحديث أبي المليح هذا، وهويدور

1(3) هذا النص الكامل لكلام ابن حجر في الحديث:« رواه أحمد والبيهقي من حديث الحجاج بن أرطاة، عن أبي المليح بن أسامة، عن أبيه به، والحجاج مدلس وقد اضطرب فيه، فتارة رواه كذا، وتارة رواه بزيادة شداد بن أوس بعد والد أبي المليح، أخرجه ابن أبي شيبة وابن أبي حاتم في العلل والطبراني في الكبير وتارة رواه عن مكحول، عن أبي أيوب أخرجه أحمد وذكره ابن أبي حاتم في العلل، وحكى عن أبيه أنه خطأ من حجاج، أو من الراوي عنه، عبد الواحد بن زياد، وقال البيهقي هو ضعيف منقطع، وقال ابن عبد البر في التمهيد هذا الحديث يدور على حجاج بن أرطاة، وليس بمن يحتج به. قلت: وله طريق أخرى من غير رواية حجاج، فقد رواه الطبراني في الكبير والبيهقي من حديث ابن عباس مرفوعا، وضعفه البيهقي في السنن، وقال في المعرفة: لا يصح رفعه، وهو من رواية الوليد، عن ابن ثوبان، عن ابن عجلان، عن عكرمة، عنه، ورواته موثقون إلا أن فيه تدليسا، انظر: التلخيص الحبير: 4\153.

2(1) عون المعبود في شرح سنن أبي داوود لشمس الحق العظيم آبادي، 14/124.

على حجاج بن أرطاة، وليس ممن يحتج بما انفرد به)(1)

وعلى ذلـك فليس في هـذا النص حجـة، لأنـة نص ضـعيف، مداره علي راو لايحتج بروايته، فكيف يؤخذ منه حكم شـرعي بـأن أمراً معينـاً من السـنة أو من المكرمـات، وأقـل أحوالهـا أن تكـون مستحبة، والاستحباب حكم شرعي لا يثبت، إلا بدليل صحيح.

قال: فقد ورد لهذا شواهد من حديث أم عطية، فقـد قـال ﷺ لأم عطيـة وكـانت خافضـة:(يـا أم عطيـة أشـمي ولا تنهكي، فإنـه أسرى للوجه وأحظى عند الزوج)

قـال الفقيـه: هـذا الحـديث رواه الحكم والـبيهقي وأبـوداوود بألفاظ متقاربة، وكلهم رووه بأسانيد ضعيفة، كما بين ذلك الحافـظ زين الدين العراقي في تعليقه على إحياء علوم الدين للغزالي(2).

وقد عقب أبوداوود على هـذا الحـديث بقولـه:(روي عن عبيـد الله بن عمروعن عبد الملك بمعناه وإسناده. وليس هـو بـالقوي، وقد روي مرسلاً.. وهذا الحديث ضعيف)(3)

وقد جمع بعض المعاصرين طرق هـذا الحـديت، وكلهـا طـرق ضعيفة لا تقوم بهـا حجة(4) حـتى قـال العلامـة محمـد الصـباغ في رسالته عن ختان الإنـاث:(فـانظر رعـاك اللـه إلى هـذين الإمـامين الجليلين أبي داود والعراقي وكيف حكما عليه بالضــعف، ولا تلتفت إلى من صححه من المتأخرين)

فحـديث أم عطيـة- إذن- بكـل طرقـه لا خـير فيـه ولا حجـة تستفاد منه.

1(2) التمهيد: 21/59.

2(1) انظر: الإحياء: / 148.

3(1) سنن أبى داوود مع شرحها عون المعبود،13/135.

4(2) قال ابن حجر: رواه الحاكم في المستدرك من طريق عبيد اللـه بن عمـرو، عن زيـد بن أبي أسـيد، عن عبـد الملـك بن عمـير، ورواه الطـبراني وأبـو نعيم في المعرفـة، والبيهقي من هذا الوجه، عن عبيد الله بن عمرو قال: حدثني رجل من أهـل الكوفـة، عن عبد الملك بن عمير به، وقال المفضل العلائي: سألت ابن معين عن هذا الحـديث فقـال: الضحاك بن قيس هذا ليس بالفهري، قلت: أورده الحاكم، وأبو نعيم في ترجمة الفهــري، وقد اختلف فيه على عبد الملك بن عمير، فقيل عنه كذا، وقيل: عنه عن عطية القـرظي، قال: كانت بالمدينـة خافضـة يقـال لهـا: أم عطيـة، فـذكره، رواه أبـو نعيم في المعرفـة، وقيل: عنه، عن أم عطية، رواه أبو داود في السنن، وأعله بمحمد بن حسـان، فقـال: إنـه مجهول ضـعيف، وتبعـه ابن عـدي في تجهيلـه والـبيهقي، وخـالفهم عبـد الغـني بن سـعيد فقال: هـو محمـد بن سـعيد المصـلوب، وأورد هـذا الحـديث من طريقـه في ترجمتـه من إيضاح الشك، وله طريقان آخران، رواه ابن عدي من حديث سالم بن عبـد اللـه بن عمـر »

قال السائل: فقد قال ﷺ:(يا نساء الأنصار اختضبن غمسا، واخفضن، ولا تنهكن، فإنه أحظى عند أزواجكن، وإياكن وكفران النعم)

قال الفقيه: هذا الحديث رواه البزار، وفي إسناده مندل بن علي وهوضعيف، وفي إسناد ابن عدي: خالد بن عمروالقرشي وهوأضعف من مندل، ورواه الطبراني في الصغير وابن عدي أيضا عن أبي خليفة، عن محمد بن سلام الجمحي، عن زائدة بن أبي الرقاد، عن ثابت، عن أنس نحو حديث أبي داود، قال ابن عدي: تفرد به زائدة، عن ثابت، وقال الطبراني: تفرد به محمد بن سلام، وقال ثعلب: رأيت يحيى بن معين في جماعة بين يدي محمد بن سلام فسأله عن هذا الحديث، وقد قال البخاري في زائدة: إنه منكر الحديث[1].

قال السائل: فقد قال ﷺ:(إذ التقى الختانان، فقد وجب الغسل)، وهذا الحديث صحيح، لا يمكنك نقده، فقد رواه مالك في الموطأ، ومسلم في صحيحه، والترمذي وابن ماجة في سننهما، وغيرهم من أصحاب مدونات الحديث النبوي.

قال الفقيه: نعم هذا حديث صحيح، ولا يمكن رده، ولكني لا أرى فيه أي شاهد على ما تقول؟

قال السائل: موضع الشاهد واضح، فقد قال ﷺ:(الختانان)، وفي ذلك تصريح بموضع ختان الرجل والمرأة.

قال الفقيه: هذا الاستدلال غير صحيح.

قال السائل: أراك تكابر في رده، فالدليل واضح.

قال الفقيه: ما معنى قولهم: القمران؟

قال: الشمس والقمر.

قال الفقيه: والنيران؟

قال: هما الشمس والقمر أيضاً.

قال الفقيه: والعشاءان؟

قال: المغرب والعشاء.

قال الفقيه: والظهران؟

قال: الظهر، العصر.. ولكن ما الذي تريد بكل هذا.. أتختبرني في اللغة؟

قال الفقيه: لا أختبرك، ولكني أفسر لك الختانين.

قال: كيف.. لم أرك تفسرهما.

---

1) التلخيص الحبير: 4\154.

قال الفقيه: في اللغة العربية، وكما ذكرت بلسانك، قد تسمي الشيئين أو الشخصين أو الأمرين باسم الأشهر منهما، أو باسم أحدهما على سبيل التغليب(1).

قال: ذلك في اللغة.. أما نحن، ففي الشرع، وله لغته الخاصة.

قال الفقيه: فما معنى قوله تعالى:﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ﴾(فاطر:12) أليس الأول نهرا، والثاني بحرا حقيقيا؟

قال: أجل.

قال الفقيه: ومع ذلك، فإن الله تعالى سمى كلاهما بحرا.

قال: أسلم لك بهذا.. وأسلم لك بكل ما قلت.. ولكن ألا يمكن أن تكون هناك نصوص أخرى تدل على ما ذهب إليه الفقهاء؟

قال الفقيه: وأنا أقول ذلك، وبنفس المنطق: ألا يمكن أن تكون هناك نصوص أخرى تدل على ما أراه.. وأزيدك شيئا هو أن المحدثين الذين أفنوا أعمارهم في هذا العلم يقرون بعدم وجود حديث في هذا الباب يصح الاستدلال به، فقد قال ابن المنذر:(ليس في الختان خبر يرجع إليه ولا سنة تتبع)(2)، وقال الإمام الشوكاني: (ومع كون الحديث لا يصلح للاحتجاج به، فهو لا حجة فيه على المطلوب)(3)، وقال الشيخ سيد سابق:(أحاديث الأمر بختان المرأة ضعيفة لم يصح منها شيء)(4)

قال السائل: ولكن....؟!

قال الطبيب: بعد أن انتهى الطبيب أسمحوا لي أن أتدخل.. فالمسألة تحتاج حلا صارما..

قال السائل: وما علاقتك أنت بهذا.. هذه مسائل فقهاء لا مسائل أطباء.

قال الفقيه: لقد عرفنا المسألة في الفقه.. فبقي قول الطب.. فإن رأى الطبيب في هذا مصلحة شرعية تحفظ الصحة سلمنا لقوله.. فالمصالح أمر معتبر في الشريعة.

قال الطبيب: لا.. بالعكس.. فقد جر التطبيق السيئ لهذه

1(1) انظر: النحو الوافي لعباس حسن، 1/118- 119.

2(2) نقله عنه: شمس الحق العظيم آبادي في شرحه لسنن أبي داوود، 14/ 126

3(2) نيل الأوطار:1/139.

4(2) فقه السنة: 1/33.

العادة إلى آثار شديدة الضرر على الصحة، بل لقـد عـاد الأمـر إلى الجاهلية الأولى جاهلية الفراعنة القدماء.

قال السائل: الفراعنة القدماء؟!

قال الطبيب: نعم، فقد كانت عـادة الخفـاض الفرعـوني عنـد الفراعنة القدماء، وبالأخص في عصر رمسـيس قبـل الميلاد بـأكثر من ألــف ســنة، ودخلت على الســودان من طريــق الفتوحــات الفرعونية على بلاد النوبـة، كمـا أن ملـوك بلاد النوبـة قـد اسـتولوا على مصر، فانتشرت عادة الخفاض الفرعونى في وادي النيل.

وهو يمارس الآن في السودان والصـومال وكينيـا وأجـزاء من أندونيسيا.

وقد دلـل المسـح الـديموغرافي الصـادر عن منظمـة الصـحة العالمية أن مليوني فتاة في العالم يخضعن لعمليات الختان سنوياً، وتقول التقارير أن هناك نحو138 مليون فتاة وامرأة، في 28 دولة أفريقية وبعض بلدان آسـيا والشـرق الأوسـط، شـوهت أعضـاءهن التناسلية، وبدرجات متفاوتة، وبحسب منظمة العفو الدوليـة تحتـل مصر الصدارة، بمعدل 97 بالمائة، في قائمة تلك الدول.

أتــدرون مــا آثــار هــذا الخفــاض على الصــحة الجســدية والنفسية؟!

قالوا: لا.. فما هي آثاره؟

قـال الطـبيب: أول أثـر هـو الصـدمة الجراحيـة: وهي صـدمة الانخفـاض المفـاجيء في وظائفـه الجسـم جميعهـا، أمـا الصـدمة الخارجية فتنتج غالباً من الجراحة بدون تخدير، وهذا مـا يحـدث في الخفاض الفرعوني، وربما يودي هذا بحيـاة البنت نتيجـة للانخفـاض الشديد في ضغطها الدموي، وفي نشاط تنفسـها.. أو يـورث البنت ذكرى نفسية حادة لا تنساها طـوال حياتهـا، وبالتـالي تصـبح خائفـة من الجنس، ولا تشعر نحـوه بشـيء إلا الإحسـاس بالرذيلـة، إذ أن الفكرة بأن أعضاءها هذه زوائـد، وفرحـة أهلهـا الشـديدة بإزالتهـا، ستغرس تماماً هذه الفكرة في رأسها البريء.

ومنها النزيف الـدموي: ويعتـبر من أخطـر المضـاعفات الـتي تحدث نتيجة لإجراء هذه العملية وهو إما نزف بسيط يمكن التحكم فيه بالوسائل التقليدية الغير طبيـة الـتي تمهـد لحـدوث الالتهابـات مثـل اسـتعمال تـراب الفـرن أو مسـحوق البن أو كمـا يحـدث في بعض الأحــوال حيث تســتعمل بعض الأعشــاب القابضــة مثــل (القرض) بما فيها من أتربة وتلوث وفي بعض الأحيان يكون النزف

شديدا نتيجة لقطع شريان كبير أثناء الختان ويستدعى نقـل الحالـة إلى المستشفى وإجراء جراحة عاجلة.

ومنها الالتهاب والتعفن: وهذا يحدث عن جهل بأبسـط قواعـد الصـحة، فـالتعفن تسـببه المكروبـات الـتى تعيش حيـة معنـا في أجسـامنا وأدواتنـا. بـل إن منطقـة الأعضـاء التناسـلية هي أكـثر المناطق الـتى تعشـعش فيهـا الميكروبـات.كمـا أن الموسـى غـير المعقمة أو شبه المعقمة تحمل نفس السم والأذى.

وربما تحدث في أثناء هذه العملية إصابة فتحـة البـول لقربهـا من موضع البظر، فيتأتى من ذلك انحباس للبـول في الأيـام الأولى للعملية. وقد يضيق الثقب، عند اندمال الجـرح بدرجـة يتعـذر معهـا خروج البول ودم العادة.

ومنها العقم: وقد دلت الإحصائيات دلالـة واضـحة على أن مـا بين 20ـ- 25 بالمائة من حالات العقم في السودان ناتج من جـراء هذه العملية الرهيبة، والتي تستلزم تضييق فتحة الفرج إلى أقصـى حد.

ومنهــا مشــاكل متعلقــة بــالولادة: حيث يصــعب في بعض الحالات حتى فحص السيدة فحصا نسائيا نظرا لوجود فتحة ضـيقة جدا.. وبالتالي يصعب تحديد وضعها ووضع الجنين.. كما أن الــولادة قد تسبب تمزقات وتهتكـات خارجيـة تشـمل فتحـة البـول وفتحـة الشرج، ولذا لابد من فتح الخياطـة، ثم إعادتهـا بعـد الـولادة.. وقـد تؤدى الولادة المتعسرة إلى وفاة الجنين أثنـاء الـولادة أو إلى ولادة طفل متخلف عقليا نتيجة للضغط الزائد على الرأس بسبب طــول مدة الولادة أو بسبب التدخل لاستخراج الجنين الذي تعسـر ولادتـه بالآلات.

قال الفقيه متوجها للسـائل: أتعلم مـا هـو حكم هـذا الختـان الذي ذكره هذا الطبيب؟

قال السائل: نعم.. لقد اقتنعت أنه ليس سنة ولا مكرمة.. بـل هو عادة جاهلية.

قال الفقيه: ليس هذا فقط.. ذلك عرفناه في بحثنــا الفقهي.. أما بعد البحث الطبي، فإن هذا النوع من الختان كبيرة من الكبائر، ألم تسمع ما ورد في النصوص من تحريم تبديل خلق الله، كماقال تعالى: إِنْ يَدْعُونَ مِنْ دُونِـهِ إِلَّا إِنَاثـاً وَإِنْ يَـدْعُونَ إِلَّا شَـيْطَاناً مَرِيـداً لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيباً مَفْرُوضـاً وَلَأُضِـلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْـقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِـذِ

الشَّيْطَانَ وَلِيّاً مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَاناً مُبِيناً(النساء: 117 ـ 119)؟

وكما قال ﷺ:(لعن الله الواشمات والمستوشمات والمتنمصات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله)(1)، وهذه الأمور المذكورة في الحديث محرمة كلها وما ماثلها، ويدخل فيها الخفاض الفرعوني، بل هو أولى منها بالحرمة، وقد شهدت الأحاديث بلعن فاعلها وأنها من الكبائر لأنها من تغيير خلق الله.

قال السائل: هذا صحيح، وأسلم به.

قال الفقيه: ليس هذا فقط..

قال السائل: وماذا تريد فوق هذا؟

قال الفقيه: هذا من الجرائم التي يعاقب فاعلها بكل ما يراه الإمام من صنوف التعزير، زيادة على تعويض الفتاة على ما أصابها من أضرار نتيجة هذه العملية.

قال السائل: ما دليل هذا؟

قال الفقيه: الأمر في هذا لا يختلف عما ذكره الفقهاء من تضمين الخاتن إذا ما تسبب في الإضرار بالمختون، فقد اتفق الفقهاء على تضمين الخاتن إذا مات المختون بسبب سراية جرح الختان، أو إذا جاوز القطع إلى الحشفة أو بعضها أو قطع في غير محل القطع.

نهض السائل، وقبل رأس الفقيه، ثم مر على الطبيب وقبل رأسه.

قلت للمعلم: ما الذي دعا السائل إلى تقبيل رأسي الفقيه والطبيب؟

قال: من عادة أهل هذا المستشفى أن يفعلوا هذا مع من صحح لهم خطأ، أو بين لهم حقا.

قلت: فالسائل المعارض قد سلم بما قالا إذن؟

قال: لولم يسلم لما فعل هذا.

طهارة المحيط

دخلنا القاعة الثانية، وهي القاعة المختصة بطهارة المحيط، وقد كانت قاعة في منتهى النظافة والجمال، وقد علقت فيها صورة كبيرة لمدينة طاهرة ذات شوارع نقية، وأرصفة واسعة، ومساحات خضراء، ومياه مترقرقة عذبة.

قلت: الله.. ! ما أجمل هذه المدينة.. ما أحلى أن يعيش

1(1) البخاري ومسلم.

الإنسان في مثل هذا الجو؟ إن منظرهـا وحـده كـاف لملء النفس بالبهجة التي تقتل الداء، وتنزل الشفاء.

قال لي المعلم: هذه الصورة هي صورة للمحيط الذي أمركم الله بتحقيقه في واقعكم.. وهو الذي جـاءت التشـريعات المختلفـة لتخدمه.

قلت: فلم علقت هذه الصورة هنا؟

قال: لتمتلئ بها قلوب من يـدخل هـذه القاعـة، فـإذا خرجـوا منهـا خرجـوا، وهي تعيش في خيـالهم.. ومن خيـالهم تقـوم على أرضهم.

قلت: ولكن.. ما علاقتها بالصحة.. أليس هذا مستشفى؟

قال: وماذا يعالج المستشفى؟

قلت: الإنسان.

قال: وأين يعيش الإنسان؟

قلت: كل إنسان يعيش في بيئة معينة.

قال: وهل لصحته علاقة بتلك البيئة؟

قلت: أجـل.. فمن يعيش في هـذا الوسـط الـذي تمثلـه هـذه الصورة سيعيش مرتاحا سعيدا.. ولا أحسـب إلا أن أمراضـا كثـيرة ستنفر من مثل هذا.

قال: فقد أدركت ـ إذن ــ قيمـة الوسـط في الصـحة، فلـذلك من الخطأ أن تداووا العلل بمـداواة الأجسـام، وتغفلـون عن بيـوت العلل ومساكنها.

قلت: فأين تسكن العلل؟

قال: في المياه، والطرقات، والبيوت، والملابس، والمطاعم.. وغيرها.

قلت: فماذا يفعل أطباء هذه القاعة؟

قال: يقومون بتوعية النـاس وتعليمهم وتـدريبهم على طهـارة المحيط بمبادئها وتفاصيلها.

***

رأيت أبوابا كثيرة تمتلئ بها باحة هذه القاعة، فسألت المعلم عنها، فقال: هـذه الأبـواب تـؤدي إل القاعـات المختصـة بالتـدريب على طهارة المحيط.

قلت: فهل سنزورها جميعا؟

قـال: لا.. سنقتصـر على إطلالـة خفيفـة على أربعـة منهـا، اخترناها لأهميتها الكبرى.

قلت: فما هي؟

قال: طهارة المياه، وطهارة الهواء، وطهارة الغـذاء، وطهـارة الإيواء.

طهارة المياه

دخلنا القاعة الأولى، وقد كتب على بابها قوله تعالى: وَجَعَلْنَـا مِنَ الْمَـاءِ كُـلَّ شَـيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُـونَ (الانبيـاء:30).. وقـد كـانت أصوات خرير المياه تنبعث من جدارنها التي اكتست بـألوان الميـاه العذبة، فكان مشهدا حيا امتلأت نفسي له حياة وسعادة.

قلت للمعلم: أهذه قاعة المياه؟

قــال: أجــل.. فالميــاه من نعم اللــه الكــبرى على عبــاده، وطهارتهــا تقي الإنســان من كثــير من العلــل، ألا تعلم أن أكــثر جسمكم ـ معشر بني آدم ـ من الماء؟

قلت: أجل، فنحن نسبح في وسط محيط من المياه.

قال: وتعيشون في وسط محيطات من المياه، فإن حـافظتم عليها حافظتم على وجودكم، وإن فرطتم فيها فرطتم في صحتكم وعافيتكم، بل هددتم وجودكم.

في وسـط القاعـة رأيت رجلا يظهـر عليـه الوقـار الـذي يبثـه القرآن الكريم في قارئيه ومتدبريه، فقلت للمعلم: من هذا؟

قال: هذا الرجل هو مدير هذه القاعة، والمسؤول عنها.

قلت: ولكني أرى عليه سيما القـرآن الكـريم الـتي تمتلئ بهـا وجوه قارئيه.

قال: أجل.. ولأجل ذلك جعل مديرا لهذه الدار.. فللماء علاقـة كبيرة بالقرآن الكريم..

سمعت الرجل، وهويقول ـ مخاطبا الجموع الملتفـة حولـه ـــ: لقد أو لى القرآن الكريم أهمية كبيرة للماء، فقد ورد ذكره فيه 49 مرة، وامتن الله به على عباده ذاكرا وجوه الحكم في خلقه، فقـال تعالى: هو الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاء مَاء لَّكُم مِّنْه شَرَابٌ وَمِنْـهُ شَـجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (النحل:10 ـ11)

ولكـل هـذه الخـيرات النابعـة من نعمـة المـاء يصـفه القـرآن الكريم بأنه مبارك أي كثير العطاء، قال تعالى: وَنَزَّلْنَـا مِنَ السَّـمَاءِ مَاءً مُبَارَكاً فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ (قّ:9)

ولكن كل هـذه المنـافع مقيـدة بوصـف الطهـر، قـال تعـالى: وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّـمَاءِ مَـاءً طَهُـوراً لِنُحْيِيَ بِـهِ بَلْـدَةً مَيْتـاً وَنُسْـقِيَهُ مِمَّا

خَلَقْنَا أَنْعَاماً وَأَنَاسِيَّ كَثِيراً (الفرقان: 48، 49)

وفي ذلك إشارة إلى أن منافعه تقتضي وجود طهوريته، فـإن سلبها تحول من دور الإحياء الذي نص عليه قوله تعالى: وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ (الانبياء:30) إلى دور الإماتة.

ولعل أخطر ما يصيبه التلوث، وأسهل ما قد يتعرض للتلوث هو الماء باعتبار سيولته المستعدة لتحلل أي شيء فيه.

ولهذا وردت النصوص بالحض على الحفاظ على طهارة الماء، فقد نهى ﷺ عن البول في الماء الراكد(1)، قال ﷺ:(لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه)(2) ، بل ورد الأمر مطلقا، فقال ﷺ:(لا يبولن أحدكم في الماء الراكد)(3)

ومن ذلك النهي عن النفخ في الشراب، قال ﷺ:(إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا أتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه ولا يتمسح بيمينه)(4)، وقال:(إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، فإذا أراد أن يعود فلينح الإناء ثم ليعد إن كان يريده)(5)، وعندما قال له رجل معقبا على هذا النهي: القذاة أراها في الإناء قال له ﷺ:(أهرقها)(6)

ويقاس على هذا تحريم كل ما يمكن أن يتسبب في الإضرار بطهورية الماء، لأن الله تعالى عندما امتن علينا بطهارته، طلب منا أن نحافظ على هذه الطهارة، فالحفاظ على النعمة واجب.

ولذلك لا شك في حرمة كل ما يسبب تلوث المياه.

قال رجل من الحاضرين: أهذا من باب القياس، أم من باب النص؟

قال: لا.. من باب النص لا من باب القياس، فالله تعالى أخبر عن إنزال الماء، وجعله طهورا، فقال تعالى: وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُوراً(الفرقان: 48)، فلذلك كان كل سالب لهذه الطهورية من الإفساد المنهي عنه.

---

(1) والفائدة الصحية لهذا أن الماء الراكد يعتبر جوا ملائما لنمو الكثير من البكتريا كالكوليرا والسالمونيلا والشيجلا والليبتوسبايرا وغيرها.. زيادة على أن كثيرا من الديدان كالزحار الأميبي والديدان المستديرة والبلهارسيا تحتاج لإكمال دورة حياتها خارج جسم الإنسان، ويساعد التبول والتبرز على نمو هذه الديدان وسرعة تكاثرها وانتشارها.

(2) البخاري ومسلم.

(3) ابن ماجه.

(4) البخاري والترمذي.

(5) ابن ماجه.

(6) الترمذي، وقال:حديث حسن صحيح

قال السائل: لم أفهم.. فلابد أن تسلب طهورية المــاء، فنحن نغتسل به، ونطهر به النجاسات.

قال: أنا لا أتحدث عن هذه الأمور الضرورية.. بل أتحــدث عن الإفساد.. الإفساد العميق الذي تعرضت له مياه الأرض.

أسباب التلوث:

تدخل رجـل كـان يسـتمع بحماسـة إلى ذلـك الشـيخ الوقـور، مستأذنا في الحديث، فسألت المعلم عنـه، فقـال: هـذا من أنصـار جمعية لم تؤسس بعد يطلق عليها (جمعيـة أصـدقاء الميـاه)، وقـد كلفتـه جماعتـه بالجهـاد في طهـارة الميـاه للحفـاظ على بركتهـا.. ولـذلك لا يـدع مناسـبة ولا سـبيلا إلا ويسـتعمله للتوعيـة والـدعوة للحفاظ على بركات السماء.

قلت: فلماذا لم تؤسس بعد؟

قال: لقد رفضت السياسات المتحكمـة في العـالم التصـديق على هذه الجمعية، بل اعتبرتها من الجمعيات المحضورة.

قلت: لم؟

قال: لقد اعتبروها من الجمعيات الداعية للتخلف..

قلت: ما هذا؟! وما الذي تقول؟!

قال: لأن هذه الجمعيـة تـدعو إلى الحفـاظ على الميـاه، ولـو على حساب العمران والحضارة التي تفخرون بها.

قاطعني صـديق الميـاه بصـوته الجـوهري، وهويقـول بصـوت ممتلئ حزنـا: مـاء الأرض يتعـرض لأخطـار عظيمـة.. أتعلمـون مـا فعلت الأمطار الحامضية في البيئة من إفساد؟

صاح أحد الحاضرين: المطر الحامضي؟!

قال: أجل.. إنـه عـدو الأرض الأول.. المطـر الآن يسـقط في مناطق كثيرة ـ خاصة فى البيئات الصناعية ــ مطـراً حمضـياً يهلـك الحـرث والنسـل، فقـد بلـغ الأس الهيـدروجيني للمطـر فى بعض المناطق الصناعية درجة عالية تجعل مياه الأمطار عالية الحموضـة محدثه أضرار كثيرة.

لقد فقدت مئات من البحيرات فى أمريكا الشـمالية وشـمال غرب أو ربا ـ نتيجة ارتفـاع درجـة حموضـة مياههـا بسـبب المطـر الحمضي ـ معظم ما بها من ثـروات سـمكية وأصـبحت 90 بحـيرة فى منطقة جبال أدروندداك فى ولاية نيويورك ـ مثلا ــ خاليـة تمامـاً من الأسماك تحت تأثير الحموضة المتزايدة لمياه البحــيرات، وهي حموضة قاتلة للأحياء.

ولايقتصر تأثير المطـر الحمضـي على الأضـرار بميـاه الأنهـار والبحيرات، وإنما يمتد تأثيره إلي مخاطر كثـيرة، فقـد أعلن فريـق من الباحثين فى جامعة نيوها مبشير بالولايات المتحدة الامريكيـة (1985) أن المطــر الحمضــي يمنــع حاســة الشــم عنــد ســمك السالمون، ولهذا يفقد قدرته على إيجاد طريقة نحو مجاري الأنهـار العليا من أجل وضع بيضة وإتمام عملية الفقس.

كما بدأت الأمطار الحمضية تضـر بالمحاصـيل الزراعيـة تحت تأثير ترسب كميات كبيرة من المواد الحمضية فى التربة مما يغـير من تركيبها الكيماوي فى اتجاه الحموضية المتزايدة التى تضر، بـل تقتـل النباتـات إذ تعمـل الحموضـة الزائـدة فى التربـة على إفقـار التربة نتيجة إزالة الكاثيونات (الأيونـات الموجبـة) منهـا الـتى تعتـبر القاعدة الأساسية لتغذيـة النباتـات مثـل الكالسـيوم والمغنيسـيوم والبوتاسيوم.

كما يـؤدي المطـر الحمضـي إلى تـدمير الكثـير من الأشـجار والنباتــات حيث تصــاب بظــاهرة المــوت الــتراجعي حيث تمــوت الأشجار واقفه ـ كما يقولون ــ إذ تتلـف الأوراق العلويـة المعرضـة مباشرة للمطر الحمضي الذى يقتل المادة الخضراء فيها، ثم ينتقل التأثير بعد ذلك الى الأوراق التحتية، فقد أو ضـح تقريـر من ألمانيـا الاتحاديـة (1980) أن مسـاحة من الغابـات تقـدر بنحو560 ألـف هكتار أي حوالي 7ر7 بالمائـة من مجمـوع مسـاحات الغابـات في ألمانيا قد دمرت أو أتلفت بدرجات متفاوته نتيجة المطر الحمضــي والضباب الحمضي.

قال الشيخ: فكل ما يؤدي إلى هذا المطـر الحامضـي جريمـة كبرى ينبغي التحذير منها، والشرع لا يتوقف في تحريمها.

قلت: يا شيخ.. والصناعة.. والتطور.. والعمران؟!

قال: لا خير في تطور يخدم العمران، ويهدم الإنسان.

تدخل آخر، فقال: لقد أخفتنا.. فمـا مواصـفات المـاء الصـالح للشرب؟

قال صديق المياه: هـو المـاء الطهـور الرائـق، عـديم اللـون والرائحة، مستطاب الطعم، وهو قليل المواد المعدنيـة، لا يزيـد مـا فيـه من الأملاح الكلسـية عـــلى 15،ـ 0غ بـاللتر، وهـو خـالٍ من الأمونيـة (غـاز النشـادر) وأملاح النـتريت والنـترات وغـير ذلـكً من المواد العضـوية الـتي تـدل على تلوثـه، كمـا أنـه خـال من المـواد السامة كأملاح الرصاص والزرنيخ، ومن الغازات السامة.

وهــو لا يحتــوي على شـــيء من الطفيليــات أو بيوضــها أو صغارها، ولا من الجراثيم المرضية مطلقاً، ولا يزيـد عـدد الجـراثيم غير المرضية فيـه على (100) جرثومـة في كـل سـنتيمتر مكعب منه.

ثم سكت هنيهة، وقال: هذا هـو المـاء الـذي نجاهـد للحفـاظ عليه.

قال السائل: فما الماء الملوث؟

قال: ذلك هو عدونا الأول، وهو الماء الذي يحتوي على مــواد عضــوية ناتجــة عن التفســخ، أو على جــراثيم مرضــية، أو على طفيليات، أو على أشعة وأحماض ومواد كيميائية، وهو يتصف عادة بتعكره وتلوثه، وبظهور رائحة خاصة وطعم خاص.

قال السـائل: فمـا أسـباب تلـوث الميـاه غـير مـا ذكـرت من الأمطار الحامضية؟

قال: كثيرة.. كثيرة هي أسباب التلوث في هـذا العصـر الـذي أراد أن يخرب الأرض، ويعجل بفنائها.

قال السائل: فاذكر لنا بعضها لنحذره.

قـال: سـأذكر ذلـك لا لتحـذروه فقـط.. وإنمـا لتحـذروا منـه.. فالأرض تتعرض لخطر عظيم.. فالإنسان المتحضر[1] يلـوث المـاء ويدنسه في مختلف مراحل استعماله له:

في اسـتعماله الشخصـي بمـا قـد يلقيـه فيـه من فيروسـات وجراثيم وطفيليات وغير ذلك من المفرغـات العضـوية؛ كمـا أشـار إلى ذلك قوله ﷺ:(لا يبولن أحدكم في الماء الراكد)[2]

وعند الاستعمال المنزلي بما يصبه فيه من منظفات وغيرهــا من المواد الكيميائية بالإضافة إلى الأحياء الدنيا.

وعند الاستعمال الزراعي بما يضيفه إليه من مبيدات حشــرية وأسمدة، ومن مفرغات حيوانية كثيرا ما تحمل عوامل المرض.

وعنـد الاسـتعمال الصـناعي، بمـا ينسـكب فيـه مباشـرة من المصانع، أو بما يتراسب فيه مما ينطلق من المصانع من ملوثــات الهواء.

قال السـائل: هـذه الأسـباب.. فمـا المـواد الـتي تتسـبب في التلوث؟

---

1) انظر: الماء والإصحاح في الإسـلام، الـدكتور محمـد هيثم الخيـاط، مـدير حفـظ الصحة وتعزيزها في منظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط.

2) ابن ماجه.

قال بأسف: طويلة.. طويلة جدا.. لا يمكن حصرها.

قال السائل: اذكر لنا بعضها لنحذره، ونحذر منه.

قال: منها التلوث الناتج عن صناعات الطاقة النووية، سواء في مرحلة تعدين الفلزات المشعة ومعالجتها، أو استعمال المواد المشعة المكررة، والمفاعلات النووية في الصناعة والتشخيص الطبي والبحوث.. ويضاف إلى ذلك ما ينهال على الأرض ويتساقط من هيال ذري مصدره التفجيرات النووية المختلفة.

ومنها النفط.. فالنفط المنسفح من البوارج أو السفن أو من بعض الحوادث، أو من الإهمال حين نقل النفط الخام من أكبر ملوثات المياه، ويقدر أن مليوناً ونصف مليون طن من النفط تنسفح في المحيطات كل عام، والمياه الملوثة بالنفط تحدث تخريباً كبيراً للأحياء المائية التي تعيش عليها.

ومنها الكيماويات سواء كانت عضوية أو لاعضوية:

فالعضوية التركيبية.. وتدخل فيها المنظفات وغيرها من وسائل التنظيف المنزلية ومبيدات الحشرات والكيماويات الصناعية(1)، وكلها تصل في نهاية الأمر إلى الماء.

والكيماويات اللاعضوية.. كالزئبق الذي ينتقل من المجاري المائية، إلى الأحياء المجهرية المائية، ثم إلى الأسماك ثم طيور الصيد ثم إلى الإنسان.. ومصدر هذه المواد المعدنية عمليات التعدين والتصنيع، والري وعمليات حقول النفط.. زيادة على الكميات الكبيرة من مختلف أنواع الحموض الناتجة عن الفضلات الصناعية.

ومنها الفضلات الصناعية ذات المنشأ الحيواني والنباتي.. وعلى الرغم من أن القاذورات المنزلية هي المصدر الأهم للفضلات العضوية القابلة للتفكك، فإن الصناعة تساهم بقدر لا يقل عن ذلك من هذه الفضلات، وأهمها الصناعات الغذائية وصناعة الورق، التي تصب في الماء كميات كبيرة من الأجزاء النباتية والحيوانية.. وتفكك هذه الفضلات العضوية بفعل الجراثيم يستنضب الأكسجين من الماء، مؤدياً إلى مشكلات كبيرة، ولاسيما بقضائه على الأسماك والحياة المائية، وتوليده شروطاً مناسبة للتلوث الإنتاني.

ومنها العوامل الحية.. وأهمها الجراثيم والفيروسات وسائر

---

(1) ولعل أهمها المبيدات الحشرية، كالـ د. د. ت، والدي إيلدرين والكلوردان، وغيرها مما يستعمل في إبادة الهوام (الآفات) الزراعية.

الأحياء المجهرية التي يمكن أن تحدث المرض. وهى تـدخل المـاء مع القاذورات المنزليـة أو مـع بعض الفضـلات الصـناعية، ولاسـيما تلك التي تتعلق بالدباغة والمذابح.

ومنها المخصبات النباتية.. وهي تلك المواد الـتي تنشـط نمـو النبـات، وهي كـذلك من مدنسـات المـاء الرئيسـية، وأهم عناصـر التلويث فيها النتروجين والفسفور، ولو أنه قد توجد آثار زهيـدة من بعض العناصر الأخـرى، وتنصـب هـذه العناصـر في المـاء آتيـة مـع القـاذورات أو بعض الفضـلات الصـناعية أو مـا يـنزح من الأراضـي المسمدة والتربة الغنية بالنترات، ولا تفلح معالجة الماء البيولوجيـة للتخلص من الفضلات في إزالة هذه المغذيات النباتيـة من المـاء.. بل إنها تجعلها أكـثر قابليـة للاسـتعمال من قبيـل النباتـات المائيـة، وبذلك تقوم بتخصيب هذه النباتات المائية من طحالب وغيرها، مما يولد مشاكل جسيمة، ويجعـل طعم المـاء غـير مستسـاغ ورائحتـه غـير مقبولـة، فضـلا عمـا يحدثـه النمـو البـالغ لهـذه النباتـات من استهلاك للأكسجين.

ومنها ازدياد اسـتعمال المـاء في عمليـات التبريـد الصـناعية، وهو يؤلف نوعاً جديداً من التلوث، فهذه الكميات الهائلة من المياه المسـتعملة للتبريـد في محطـات توليـد الكهربـاء وتكريـر النفـط والصناعات البتروكيميائية، تعود إلى البحيرات أو الجداول أو الميـاه الشاطئية التي اشتقت منها فترفع حرارة المـاء، وذلـك يـؤدي إلى إنقـاص ذوبـان الأكسـجين في المـاء ممـا ينقص تفكيـك الملوثـات المسـتهلكة للأكسـجين، ويضـعف من تغذيـة الأسـماك والأحيـاء المائية؛ ومن جهة أخرى قد يكون للماء الساخن تـأثير مباشـر على هـذه الأحيـاء بتغيـير بيئتهـا الفيزيائيـة ممـا يضـعف تكاثرهـا. ثم إن سخونة الماء تسرع التفاعلات المستهلكة للأكسجين.

أمراض التلوث:

قال سائل آخر: فما الأمراض التي تنقلها هذه المياه الملوثة؟

تدخل شخص يظهـر عليـه سـيما الأطبـاء، فقـال: كثـيرة هي الأمراض التي تنتقل بالماء الملوث، ولاسيما تلك التي تسببها بعض الجراثيم أو الطفيليات التى تحتوي عليها فضلات الإنسان المريض، وفي مقــدمتها الحمى التيفيــة [الــتيفود] وداء البلهارســيا، وداء الديدان الشصية [الملقوات، أو الانكيلوستوما] وسائر الديدان.

سأل سائل: كيف تنتقل الحمى التيفية عبر المياه الملوثة؟

قال: جراثيم التيفود تكـون في أمعـاء الإنسـان ودمـه وبولـه،

فاتصال بول المصاب بها أو اتصــال بــرازه بالمــاء، يمكن أن يــؤدي إلى نقل جراثيمها إن كانت فيه.

وقد كان الماء من أهم وسائل نقل هذا المرض وانتشاره في الناس قبل اتخاذ الوسائل الحديثـة لتطهـيره ومراقبتـه في البلـدان الراقية، ولكنه مازال عاملا مهما في نقلها في البلدان المتخلفة.

سأل سائل آخر: فما الديدان الشصية، وما علاقة المياه بها؟

قال: هي ديدان تكون في الأمعاء، وتحـدث في المصـاب بهـا ألمـاً بطنيـا موجعـاً، وبعـد مـدة يظهـر فقـر الـدم الشـديد، وتصـير الأغشية المخاطية كلها شاحبة جدا، وينتفخ الوجه وتتوذم الرجلان [نتفخـان بالمـاء]، وقـد يظهـر في المـريض استسـقاء، أي تـراكم السوائل في أنسجته وأجوافه (جوف البطن مثلا).

وإذا لم يعالج المرض فالدنف آخـذ بـالمريض لا محالـة، فيعم الاستسقاء جميع الأطراف، أو ينحل المريض ويهزل جدا حتى تبدو عظامه، ولكنه على كـل حـال يبقى منتفخ البطن بالسـوائل، حـتى يموت.

وبيـوض هـذه الديـدان الـتي تنطـرح مـع الـبراز، تنفقس عن يرقاتهـا إذا وجــدت تربــة رطبــة، كــأرض الحقــول أو المــزارع أو المناجم، فإذا لامسها إنسـان نفـذت من جلـده مباشـرة، وتـابعت مسيرتها فيه حتى تبلغ الدم، ثم تصل بالدوران إلى الكبـد ثم الرئـة ثم الأمعاء.

وأكـثر من يتعـرض لعـدواها الـزراع وعمـال المنـاجم، ولكنهـا كذلك تهاجم الأطفال الذين يخوضون فى الوحل الموبوء بها حفــاة فيصابون بها.

قال السائل: فكيف نتقي هذه الديدان الخطيرة؟

قال: الوقاية منها هي أن نحول دون وصول شىء من الغائط إلى سطح الأرض ولاسـيما في الظـل، ألم تسـمع قولـه ﷺ:(اتقـوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل)(1)

قال السائل: فلم الظل بالضبط؟

قـال: يحافـظ الظـل على الرطوبـة اللازمـة لحيـاة اليرقـات، ويحفظها من التأثير المطهر الذي تتصف به أشعة الشمس.

طهارة الهواء

دخلنا القاعة الثانية، فشممت رائحـة النسـيم العـذب تنطلـق منهـا، فتملأ نفســي بالحيـاة، قلت للمعلم: لا شـك أن هـذه قاعـة

(1) أبو داوود.

الهواء؟

قال: أجل.. فالهواء السليم ركن من أركان الصحة.

قلت: فهل يعبئ أهـل هـذا المستشـفى الهـواء في قـارورات ليبعثوا بها إلى المرضى ليحفظوا صحتهم؟

قال: إنهم يدربون الناس على حفظ طهارة الهواء.. وبـذلك لا يحتاجون إلى وضعه في قارورات ليرسلوها للمرضى.

قلت: فهل لحفظ الهواء أصل شرعي تستند إليه؟

قال: الهـواء الصـافي هـو مصـدري.. ألم يخلـق اللـه الهـواء صافيا؟

قلت: أجل..

قال: ألم يخلقه على الفطرة؟

قلت: أجل..

قال: فإخراجه عن فطرته التي فطره الله عليها تبديل لخلـق الله، ألم يقل الله تعالى:﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَـا لا تَبْـدِيلَ لِخَلْـقِ اللَّهِ ذَلِـكَ الـدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَـرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ﴾(الروم:30)

قلت: أجـل.. ولكن هـذه الآيـة ترتبـط بالـدين.. والهـواء من الدنيا؟

قال: وهل يمكن للدين أن يقوم بدون دنيا؟

قلت: هذا دليل عام.

قال: وهو أفصح الأدلة وأصرحها.

قلت: ولكني أريد دليلا خاصا يدل على حفظ الهواء.

قال: لا بأس.. وسأذكره كمثال لا كدليل.. كيف كان ﷺ يفعـل إذا عطس؟

قلت: كان من هديـه ﷺ إذا عطس أن يغطي وجهـه بيديـه أو بثوبه ويغض بها صوته[1].

قال: فهذا من حفظ الهواء من تلويث العطـاس.. بمـاذا كـان ﷺ يأمر عند التثاؤب؟

قلت: كان ﷺ يأمر المتثائب أن يكتم تثاؤبه، أو يضع يده على، وكان يقول:(إذا تثـاءب أحـدكم في الصـلاة، فليكظم مـا اسـتطاع، فإن الشيطان يدخل)[2]، ويقول:(العطاس من الله، والتثـاؤب من الشيطان، فإذا تثاءب أحدكم فليضع يـده على فيـه وإذا قـال: آه آه

---

1) الترمذي.

2) مسلم وأبو داود.

فإن الشيطان يضحك من جوفه وإن الله عز وجـل يحب العطـاس ويكره التثاؤب)[1]

قال: فهذا من حفظ الجسم من تسرب الهواء الملوث إليه.

قلت: فكلا النصين يشيران إلى الحماية من التلوث.

قال: أجل.. أما أحدهما، فيحمي الهـواء، وأمـا الثـاني، فيحمي الإنسان.

***

داخل القاعـة رأينـا رجلا يتحـدث بحماسـة عن الهـواء، وكأنـه يصف طعاما شهيا يرغب في أكله والمحافظة عليـه، قلت للمعلم: من هذا؟

قال: هذا من (جمعية أصدقاء الهواء)..

قلت: أهي جمعية محظورة أيضا؟

قال: أجل.. لأنها تهدد الحضارة كما يقولون.

اختلال موازين الهواء:

كان الرجل قد وضـع خريطـة، وهـو يتكلم ويشـرح بحماسـة، اقتربنا منه، فسمعته يقـول: لقـد خلـق اللـه تعـالى الهـواء بنسـب معتدلـة منظمة[2].. لتخـدم الإنسـان، والكـون الـذي يعيش فيـه الإنسان، كما قال تعالى:﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾(القمر:49)

فالهواء الذي فوق الأرض مكون من الأوكسـجين والنـتروجين والأرجون والنيون والكنسيون والكريبتون، وهويحتـوي بخـار المـاء، وثاني أو كسيد الكربون بنسـبة 100/3 من 1 بالمائـة، أو نحوثلاثـة أجزاء من 10000.

والغـازات النـادرة تظهـر نفسـها في شـكل الألـوان الحمـراء والزرقاء والخضراء بلافتات الإعلان، أمـا الأرجـون الـذي يوجـد في الهواء بنسبة 10/6 في 1 بالمائة فإنه يعطينا النور الساطع البـاهر الذي تتقدم به المدينة حيث يستخدم.

ويوجـد النـتروجين بنسـبة 78 بالمائـة تقريبـاً في الهـواء، في حين تحدد نسبة الأوكسجين عادة ب21 بالمائة.

والهواء في جملته يضغط على الأرض بمعدل خمسـة عشـرة رطلاً تقريباً على البوصة المربعة من السطح بمستوى البحر.

والأوكسجين الذي يوجد في الهواء هو جزء من هذا الضـغط،

---

1) الترمذي، وقال: حسن صحيح.

2) انظر: كتاب العلم يدعو إلى الإيمان، أ. كريسي مورسون رئيس أكاديمية العلوم في واشنطن.

وهوبمعدل نحو ثلاثة أرطال على البوصة المربعة، وكل البـاقي من الأوكســجين محبــوس في شــكل مركبــات في قشــرة الأرض، وهويكون 10/8 من جميع المياه في العالم.

والأوكسجين هـو نسـمة الحيـاة لكـل الحيوانـات الـتي فـوق الأرض.. ومن رحمـة اللـه أن هـذا العنصـر ذا النشـاط البـالغ من الوجهــة الكيماويــة قــد أفلت من الاتحــاد مــع غــيره وتــرك في الجوبنفس النسبة تقريباً، اللازم لجميع الكائنات الحية.

فلوكان الأوكسجين بنسبة 50 بالمائة مثلاً أو أكـثر من الهـواء بدلاً من 21 بالمائة فإن جميع المـواد القابلـة للاحـتراق في العـالم تصبح عرضة للاشـتعال لدرجـة أن أو ل شـرارة من الـبرق تصـيب شجرة لابد أن تلهب الغابة حتى لتكاد تنفجر.

ولوأن نسبة الأوكسجين في الهواء قد هبطت إلى 10 بالمائة أو أقل، فإن الحياة ربمـا طـابقت نفسـها عليهـا في خلال الـدهور، ولكن في هذه الحالة كان القليـل من عناصـر المدنيـة الـتي ألفهـا الإنسان ـ كالنار مثلاً ـ تتوافر لـه، وإذا امتص الأوكسـجين الطليـق، ذلك الجزء الواحد من عدة ملايين من مادة الأرض فـإن كـل حيـاة حيوانية تقف على الفور.

صاح سـائل ــ مقاطعـا لـه ــ: عرفنـا هـذا، وعرفنـا أن لثـاني أوكسيد الكربون أثره في عالم النبات والحيوان، فحيـاة كـل نبـات كما هو معـروف، تعتمـد على المقـادير الـتي تكـاد تكـون متناهيـة الصغر، من ثاني أوكسيد الكربون الموجود في الهواء، والتي يمكن القول بأنها تتنسمها.

بل قد اكتشف أخيراً أن وجود ثاني أوكسيد الكربـون بمقـادير صغيرة، هو أيضاً ضروري لمعظم حياة الحيـوان، كمـا اكتشـف أن النباتات تستخدم بعض الأوكسجين.

ومثــل ذلــك الهيــدروجين.. فإنــا وإن كنــا لا نتنســمه، فبــدون الهيدروجين كان النبات لا يوجد..

فالأوكسجين والهيدروجين وثاني أو كسيد الكربون والكربــون ـ سواء أكانت منعزلة أم على علاقاتها المختلفة ـ بعضها مع بعض ـ هي العناصر البيولوجية الرئيسية.. وهي عين الأسـاس الـذي تقـوم عليه الحياة.

قــد عرفنــا كــل هــذا.. ولكن مــا الــذي جعلــك تتحمس وتثــور لمعلومات هي معلومة أصلا.

قال: أنا أثور لأجلكم.. فأنتم تتلاعبون بهذه النســب المنتظمــة

الدقيقة التي تعتمد عليها الحياة على الأرض.

قال السائل: كيف ذلك؟

قال: سأضرب لك بعض الأمثلة.. ولنبدأ بثاني أكسيد الكربون، والذي يدخل الجو من زفر الحيوانات والنباتات ومحاصيل الاحتراق.

قال السائل: هذا معروف، وهو يستبعد من الجو بفعل عملية التركيب الضوئي في النبات.. ولكن ماذا حصل له؟

قال: لقد عدلت هذه الحضارة المخربة من مقاديره تعديلا كبيرا، فزاد محتوى الجو من هذا الغاز بمعدل 25 بالمئة في القرن الأخير، وهو مستمر في الزيادة من جراء ما يقوم به الإنسان من حرق وقود المستحاثات، وقطع أشجار الغابات وأعشاب المروج، مما يزيد من إنتاجه، ويقلل من استهلاكه.

قال السائل: هذا صحيح..

قال: ليس هذا فقط.. الأوزون أيضا مسه تخريبكم..

قال السائل: الأوزون هو ذلك الشكل من الأكسجين المؤلف من ثلاث ذرات (3 O)، وهوغاز عجيب، فهوفي طبقات الجو الدنيا مادة مهيجة مخرشة للأغشية المخاطية، ولا سيما في جهاز التنفس، وهو في طبقات الجو العليا مادة حافظة واقية بسبب قدرته الامتصاصية القوية للأشعة فوق البنفسجية الآتية من الشمس ؛ فهو يستبعد معظم الإشعاع فوق البنفسجي الذي تقل أطول موجاته عن 310 نانومترات، وهو الإشعاع الذي يمكن أن يخرب المادة الحية.

قال: والأوزون يتولد في طبقات الجو العليا عندما يتم امتصاص الأشعة الشمسية القصيرة الموجه من قبل الأكسجين الجزيئي، ولكنه يتحول ثانية إلى هذا الأكسجين الجزيئي في تلك الطبقات الجوية العليا نفسها بفعل التفاعلات الكيميائية الضوئية التي يحفزها عدد من الغازات ولا سيما النتريك (NO) وثاني أكسد النتروجين (NO2) والكلور (Cl) وأكسيد الكلور (ClO) وتزداد مقادير الحفازات النتروجينة بزيادة انطلاق الغازات من عوادم محركات الطائرات التي تحلق في الجو العلوي، وبزيادة استعمال الأسمدة الآزوتية، كما تزداد مقادير الحفازات الكلورية بزيادة استعمال الغازات المحتوية على الكلور ولا سيما الفلوروكربونيات CFCl3 وCF2 Cl3، وهي ثابتة في الطبقات الجوية السفلى، ولكنها سرعان ما تتفكك في الطبقات الجوية العليا بفعل الإشعاع فوق البنفسيجي مطلقة كلورها الفعال.

وهذا كله وغيره يعرض الأحياء جميعاً بما فيها الإنسان إلى الآثار المضرة للأشعة فوق البنفسجية.

قال السائل: ولكن الأوزون يوجد في الأصل في مستوى صعيد الأرض من جراء تسلله من الطبقات الجوية العليا.

قال: ولكن بتراكيز غير مؤذية (10 ــ 30 جزء بالبليون)، ولكن الحفازات النتروجينية التي تفككه في الجو العلوي تساعد على توليده في الجو السفلي، ولا سيما تلك الأكاسيد الآزوتية والهدروكربونيات التي تصدرها عوادم السيارت، فتبدأ آثاره الضاره بزيادة هجمات الربو(عندما يبلغ 150 جزءاً بالبليون) وتهييج الحنجرة (300 بالمليون) بالإضافة إلى تخريبه وتأخيره لنمو النبات.

قال السائل: هذا صحيح.. والبشرية تشكو في هذا العصر من كثرة هذه العلل.

قال: ليس هذا فقط.. لقد ذكرنا الأشعة فوق البنفسجية، فلنذكر نوعاً آخر من الإشعاع الشمسي ألا وهو الأشعة تحت الحمراء، وهي أشعة تسقط من الشمس على سطح الأرض، فيمتصها، ثم يعيد إصدارها إلى الأعلى، فيمتص معظمها ثاني أكسيد الكربون وبخار الماء اللذان في الجو، ثم لا يلبثان أن يعيدا إصدارها في اتجاه الأرض وفي اتجاه الفضاء الخارجي.

وهكذا يقوم بخار الماء وثاني أكسيد الكربون بدور ملاءة تحافظ على دفء سطح الأرض، وتعرف هذه الظاهرة إجمالاً بتأثير الدفيئة (البيت الزجاجي)

واحتراق الفحم والنفط والغاز- ولاسيما في المدن- يزيد محتوى الهواء من ثاني أكسيد الكربون، فيرفع درجة حرارة الهواء الموضعية، ويزيد من درجة حرارة العالم على وجه الإجمال، مخلاً بالميزان الحراري الذي يضمنه سقوط الأشعة تحت الحمراء، من الشمس وانعكاساتها المتكررة بين الأرض والجو.

قلت: فنسب الهواء في الجو معرضة لخطر شديد؟!

قال: لا.. ليست معرضة فقط.. بل هي تعيش في خطر شديد.. وإذا لم تنتبه البشرية، وظلت تجري لاهثة وراء ما تسميه حضارة، ستقوم الأرض بأعظم إضراب في تاريخها.

قلت: إضراب؟!

قال: أجل ستخلع هذا الغلاف الغازي الذي يلعب به صبيانكم.. لتذيقكم الفناء الذي يتوج حضارتكم، وينتهي بذلك التاريخ الذي

تحلمون بإنهائه.

كائنات غريبة بالهواء:

انصرف مغضبا، فحل محله آخر، فسألت المعلم عنه، فقال: هل سمعت بقوله ﷺ:(يحمل هذا العلم من كل خلف عدوله ينفون عنه تحريف الغالين وانتحال المبطلين وتأويل الجاهلين)(1)

قلت: أجل.. هذا في العلماء الذين يحفظون الدين من البدع.. فما علاقة هذا بهم؟

قال: هذا من العلماء الذين يحفظون الكون من البدع.

ضحكت، فقلت: وهل في الكون بدع؟

قال: أجل.. واسمع إليه يشرحها لك.

قال: سأبدأ كلامي بما قال ابن سينا، وهويحذر من هذه البدع الحادثة في هواء رب العاملين، لقد قال:(والهواء مادام معتدلاً وصافياً، ليس يخالطه جوهر غريب مناف لمزاج الروح، فهو فاعل للصحة وحافظ إياها.. فإذا تغير، فعل ضد فعله)

وفصل في ذلك، فقال ـ انطلاقا من معارف عصره ـ:(الهواء الجيد في الجوهر، هو الهواء الذي ليس يخالطه من الأبخرة والأدخنة شيء غريب، وهو مكشوف للسماء غير محقون بين الجدران والسقوف، اللهم إلا في حال ما يصيب الهواء فساد عام، فيكون المكشوف أقتل له من المغموم وا لمحجوب)

أتدرون المخاطر التي يحملها الهواء الذي يعبث به المبتدعة؟

قالوا بصوت واحد مستغربين: لا..

قال: هذا مشكل بدأ يتفاقم بعد الثورة الصناعية، وما جلبته من دمار، حيث صارت كثير من المدن الكبرى معرضة لجو خانق فظيع، ومازال تلوث المدن في ازدياد مستمر،، لاسيما بفعل وسائل النقل من سيارات وشاحنات تنفث عوادمها أكثر من نصف (56 بالمائة) ما يدنس الهواء، ثم من طائرات وقطارات وبواخر في أماكن وجودها.

ويلي وسائل النقل في الأهمية مصادر الاحتراق الأخرى الثابتة مثل محطات توليد الطاقة الكهربائية وأجهزة التسخين (22 بالمائة)، تليها المصانع المختلفة (15 بالمائة) ثم حرائق الغابات ومحاصيل المزارع (5 بالمائة) ثم محاصيل ترميد الفضلات الصلبة (2 بالمائة).

---

1) الخطيب وابن عساكر والديلمي وغيرهم، قال الخطيب سئل أحمد بن حنبل عن هذا الحديث وقيل له كأنه كلام موضوع قال: لا هو صحيح سمعته من غير واحد.

قال أحد الحاضرين: فما هذه العناصر الغريبة التي تريد مسخ فطرة الهواء؟

قال: بكل أسف.. هي كثيرة.. ولكن أهمها ستة: أول أكسيد الكربون، والجسيمات المعلقة، وأكاسيد الكبريت، والهدروكربونيات الغازية، وأكاسيد النتروجين، والأوزون.

ويقدر ما ينطلق، في الهواء فوق الولايات المتحدة وحدها من هذه الأصناف بمئة وأربعة وتسعين مليون طن متري.. وثمة صنف سابع من المدنسات يضم المواد السامة الخطرة التي تنفثها في الهواء بعض المصانع لخاصة.

قال السائل: فما أول أكسيد الكربون؟.. وما مصدره؟

قال: هو ذلك الغاز السام المشهور، ومصدره الرئيسي هو الاحتراق غير الكامل للوقود الكربوني، ولا سيما في السيارت.

قال السائل: فما الجسيمات المعلقة في الهواء؟.. وما مصدرها؟

قال: هي جسيمات صلبة أو سائلة، يتراوح حجمها بين ما يمكن من دخان وسناج أو هباب، وبين ما لا يرى إلا بالمجهر الإلكتروني.. وهذه الجسيمات الدقاق يمكن أن تبقى معلقة في الجو مدداً طويلة، وأن تحمل إلى مسافات بعيدة تذروها الرياح.

ومصادرها الرئيسية أجهزة احتراق الوقود الثابتة، كأجهزة التدفئة وتوليد الطاقة، التي تنتج جل الجسيمات المرئية، كما تنتج جزءاً كبيراً من الغازات غير المرئية التي لا تلبث أن تتحول إلى ضبائب، وتنضم إلى ذلك ذريرات الرمل والحصى والأسمنت، مما يبقى عالقاً، ويمكن أن يحمل إلى مسافات بعيدة، ويعيش أكثر من بليون نسمة في مناطق يتجاوز التلوث بالجسيمات فيها الحدود التي تسمح بها منظمة الصحة العالمية.

قال السائل: فما الأكاسيد الكبريتية.. وما مصدرها؟

قال: أهمها ثاني أكسيد الكبريت، وحمض السلفوريك (الكبريتيك)، وسائر مركبات السلفات، وهي تصدر من الوقود الكربوني وجله ملوث بالكبريت، كما تصدر من بعض أنواع المصانع.

وتدل بعض المعلومات التي جمعتها منظمة الصحة العالمية وبرنامج البيئة العالمي عام سبعة وثمانين، على أن أكثر من ستمئة مليون إنسان، يعيشون في مناطق حضرية، معدل التلوث فيها بثاني أكسيد الكبريت يفوق المقادير التي تسمح بها المنظمة.

قال السائل: فما الهدروكربونيات الغازية.. وما مصدرها؟

قال: هي غازات غير سامة في حد ذاتها، وبالمقادير التي توجد بها، ولكنها تعتبر من أهم مدنسات الهواء لدورها في تشكيل الأوزون وسائر المؤكسدات.

وجل هذه الغازات ينطلق في المناطق الحضرية، حيث توجد مصانع تلميع المعادن، ومعامل الدهانات، والمطابع، ومحطات توزيع الغازولين والديزل، ومؤسسات التنظيف.

قال السائل: فما الأكاسيد النتروجيية.. وما مصدرها؟

قال: هي تتشكل من اتحاد النتروجين بالأكسجين في الحرارات العالية التي يحترق بها الوقود.. وخطرها يتمثل في دورها في توليد الأوزون.

قلت: فهل هناك غازات أخرى؟

قال: كثيرة جدا.. وكل يوم تظهر بدعة جديدة.. وليس هناك من أهل السنة من يدعو لإماتتها، فحسبنا الله ونعم الوكيل.

أمراض التلوث:

انصرفا غاضبا، وحل محله طبيب بثياب مهنته، وهويقول من غير أن يسأل: هذا التلوث الذي سمعتم نماذج عنه خطر على صحة الإنسان، بل على وجوده.

ألا تذكرون ما حدث في لندن عام اثنين وخمسين، يوم أدى الضخان القاتل إلى موت أربعة آلاف نسمة ؛ وما حدث في دونورا، تلك المدينة الصناعية في غربي بنسلفانيا، حيث مرض نصف سكان المدينة، ومات عشرون منهم بعد ضخان استمر خمسة أيام، وبقي الأحياء منهم يعانون من اعتلال في الصحة ؛ ثم ما حدث في مدينة نيويورك سنة ثلاث وخمسين حين مات مئتا نفس من جراء مستوى أكاسيد الكبريت والجسيمات المعلقة.

ولا يقل شأناً عن هذه الكوارث الصارخة، تلك الآثار الطويلة الأمد على سكان الأمصار من جراء تلوث الهواء، من علل تنفسية مزمنة كالنفاخ الرئوي والتهاب القصبات (الشعب الهوائية) ...

ليس ذلك فقط.. فقد نقصت القدرة على أداء التمارين الجسمية في الأصحاء من الكبار والأطفال على السواء.. وازدادت نسبة الوفيات من الأمراض الأخرى كالسرطان وأمراض القلب.. وازداد حدوث الربو وفرط التحسس وأمراض الجهاز التنفسي في الأطفال.

وهم يقدرون ضريبة التلوث التي يدفعها سكان الولايات

المتحدة كل عام بخمسة عشر ألف وفاة، وسبعة ملايين يوم مرض، وخمسة عشر مليون يوم ناقص الإنتاجية.

طهارة الإيواء

دخلنا القاعة الثالثة، فرأيناها قد صممت على هيئة بيت ممتلئ نظافة وجمالا، لم يكن فيه أي زخرفة، وكان طلاؤه بسيطا، ولم يكن يحتوي من المتاع إلا على ما هو ضروري ونافع، ولكن النفس ـ مع ذلك ـ تنشرح فيه انشراحا عظيما.

قلت للمعلم: لا شك أن هذه القاعة هي المختصة بطهارة الإيواء.

قال: أجل، فالمأوى نعمة من نعم الله الكبرى على الإنسان، بل على كل شيء، فقد جعل الله لكل شيء مأوى يأوي إليه، ألم تسمع قوله تعالى: وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ(النحل:68)

قلت: أجل، وقد امتن الله على عباده بأن جعل لهم من بيوتا يأوون إليها حال سفرهم، وحال إقامتهم، فقال تعالى: وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَناً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتاً تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثاً وَمَتَاعاً إِلَى حِينٍ(النحل:80)

وبمثل ذلك امتن على ثمود بأن أعطاهم القدرات التي يبنون بها البيوت في السهول والجبال، فقال تعالى: وَاذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِنْ بَعْدِ عَادٍ وَبَوَّأَكُمْ فِي الْأَرْضِ تَتَّخِذُونَ مِنْ سُهُولِهَا قُصُوراً وَتَنْحِتُونَ الْجِبَالَ بُيُوتاً فَاذْكُرُوا آلاءَ اللَّهِ وَلا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (الأعراف:74)

قال: ليس السكن نعمة فقط، بل هو واجب.. يجب أن يكون لكل إنسان مسكن يأوي إليه، ألم تسمع قوله تعالى: وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّءا لِقَوْمِكُمَا بِمِصْرَ بُيُوتاً وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ(يونس:87)، فقد قرن بين الأمر ببناء البيوت وإقامة الصلاة.

قلت: لم؟

قال: لأنه لا تستقيم الحياة التعبدية إلا بعد توفير المرافق الضرورية، فلا يمكن للإنسان أن يصلي صلاة خاشعة، وبطنه يلتهب من الجوع، أو جلده يحترق من البرد.

قلت: ولم أمر موسى عليه السلام بني إسرائيل ببناء البيوت في مصر مع كون موسى عليه السلام جاء ليخرجهم منها؟

قال: لأن التشرد الـذي كـان يعانيـه بنـو إسـرائيل في مصـر، والحياة الطفيلية التي كانوا يمارسونها طبعتهم بـأخلاق معينـة، ولم يكن موسى ﵇ ليخرجهم بتلك الأخلاق.

قلت: فهل المساكن تطبع أصحابها بطابعها؟

قال: أجل.. أليست سكنا؟

قلت: فما أول شروط المسكن الصحي؟

قـال: الطهـارة.. ألسـنا في القاعـات المختصـة بالطهـارة؟.. فالبيت الطاهر هو البيت الذي ينتج الصحة والعافية.

بينمـا نحن كـذلك إذ سـمعنا شخصـا داخـل القاعـة يقـول: لا تكتفوا بتنظيف بيوتكم فقط.. بل نظفوا الهواء الذي يسكن بيوتكم، أو يدخل بيوتكم.

قلت: لم؟!

قال: إن نوعية الهواء داخل المساكن لم ينظر إليها إلا مـؤخرا على أنها من المشـاكل الصـحية الكامنـة الـتي تـؤثر في كثـير من الناس.

وأكثر ما تتجلى في مساكن الملايين من سـكان الأريـاف في البلـدان الناميـة، حيث الوقـود الحيـوي المنشـأ أو الفحم يسـتعمل للأغراض المنزلية..

وقد قدر تقرير حـديث لمنظمـة الصـحة العالميـة، أن حـوالي خمسمئة مليون من الناس معظمهم من النسـاء والأطفـال، يمكن أن يتعرضوا إلى تأثيرات ضارة من جراء الأبخرة السامة والـدخان الذي يستديم في منازلهم.

ولكن أمثال هذه المشـاكل ليسـت مقصـورة على المسـاكن الريفية أو البلدان النامية، بـل هنـاك بينـات وفـيرة على أن الهـواء داخل المساكن في كل مكان، يفسد بكثـير من المصـادر المنزليـة والخارجية، فيحدث آثاراً ضارة بالساكنين.

ولا ينبغي أن تنسوا التدخين، ومـا يحدثـه دخـان السـجائر من تدنيس لهواء المكان الذي يقـع فيـه التـدخين، والمخـاطر الصـحية العديدة التي يتعرض إليها ضحاياه من المدخنين بالإكراه.

تطهير الساحات:

قال المعلم: لم تـأمر الشـريعة بتطهـير الـبيوت وحـدها.. بـل وردت النصوص بما هو أكثر من ذلك، فقد أمر ﷺ بتنظيف الأفنيـة والساحات المجاورة للبيوت، فقال ﷺ:(إن الله تعـالى طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود؛

فنظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود)(1)، وقال ﷺ:(طيبوا ساحاتكم، فإن أنتن الساحات ساحات اليهود)(2)، وقال ﷺ:(طهروا أفنيتكم، فإن اليهود لا تطهر أفنيتها)(3)

قلت: إن تطهير الأفنية والساحات في عصرنا من شأن الدولة، فهناك العمال المختصون بذلك.

قال: ولذلك تمتلئ ساحاتكم بالقاذورات.. النظافة واجب على كل شخص، وعلى الدولة أن تعين في ذلك أو تحزم في التعامل معه.

تطهير الأماكن العامة:

قال المعلم: ليس هذا فقط، بل أمرت الشريعة بتطهير جميع الأماكن العامة.

قلت: فما الأماكن العامة؟

قال: هي المحال التي يقصدها الإنسان للتعبد أو للراحة أو للعمل أو لغير ذلك من شؤون حياته.

سمعت رجلا في القاعة يقول: لقد وردت النصوص بالاهتمام بالأماكن العامة حرصا على نظافتها، وعلى كونها جوا مناسبا للصحة لا للمرض:

فقد أمر الشرع بتنظيف دور العبادة، فقال تعالى مشيرا إلى ذلك:﴿ وَعَهِدْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾(البقرة:125)

وأخبر ﷺ عن الأجر الجزيل على ذلك، فقال:(عرضت علي أجور أمتي حتى القذاة يخرجها الرجل من المسجد، وعرضت علي ذنوب أمتي فلم أر ذنبا أعظم من سورة من القرآن أو آية أو تيها رجل، ثم نسيها)(4)

وفي مقابل هذا الأجر ورد ذم من يتسبب في اتساخه، فقال ﷺ:(النخاعة في المسجد خطيئة وكفارتها دفنها)(5)، وقال ﷺ:(البصاق في المسجد خطيئة، وكفارتها دفنها)(6)، وقال ﷺ:(عرضت علي أمتي بأعمالها حسنها وسيئها، فرأيت في محاسن

---

1) الترمذي وقال: غريب.
2) الطبراني في الأوسط.
3) الطبراني في الأوسط.
4) أبو داود والترمذي.
5) أحمد وأبو داود.
6) البخاري ومسلم.

أعمالهـا إماطـة الأذى عن الطريـق، ورأيت في سـيء أعمالهـا النخاعة في المسجد لم تدفن)(1).

وعلـل ﷺ ذلـك بقولـه:(إذا تنخم أحـدكم وهـو في المسـجد فليغيب نخامته لا تصيب جلد مؤمن أو ثوبه فتؤذيه)(2)

قلت: صدق الرجل.. فالمساجد النظيفـة كالمغنـاطيس الـذي يجذب القلوب.. ولكن بعض المساجد تفوح منها الروائح المنفـرة.. ولكن الضرورة استدعت ذلك، فدورات المياه..

قاطعني المعلم، وقال: ليست هناك ضرورة في هـذا.. كيـف تنشرون الـروائح الكريهـة في المسـاجد، ثم تقـول ضـرورة؟! أين عقولكم؟ أين تدبيركم؟

قـال الرجـل:.. ومن الأمـاكن العامـة الـتي أمـر الشـرع بالحرص على نظافتها الأماكن التي يسـتريح فيهـا النـاس، فقـد اعتـبر ﷺ تلويتهـا من الأمـور الـتي تجلب اللعنـة على أصـحابها، فقال ﷺ:(أتقول اللاعـنين) قـالوا:(ومـا اللاعنـان؟)، قـال:(الـذي يتخلى في طريـــق النــــاس وظلهم)(3)، وقــــال ﷺ:(من آذى المسلمين في طريقهم وجبت عليه اللعنة)(4)، وقـال ﷺ:(اتقـوا الملاعن الثلاث: أن يقعد أحـدكم في ظـل يسـتظل فيـه، أو في طريق، أو في نقع ماء)(5)

وبين ﷺ من يلعن هـؤلاء، فقـال:(من سـل سـخيمته على طريـق عـامر من طـرق المسـلمين فعليـه لعنـة اللـه وملائكتـه والناس أجمعين)(6)، وكفى بهذا ردعا.

وقد بين العلم الحديث الآثار التي ينتجها تلـويث مثـل هـذه المحـال، فنص على أن المنـاطق البـاردة الرطبـة وذات الظـل تعتبر جوا ملائما لنمو أغلب أنـواع البكتيريـا وبويضـات الديـدان، ويساعد في ذلك خلوها من تأثير الأشعة فوق البنفسجية القاتلة للجراثيم والبويضات.

فبويضـات دودة الإسـكارس ــ مثلا ــ يمكن أن تعيش في هذه الأجواء لمدة عامين مع بقائها معدية، وبما أن البول والبراز

---

1) مسلم.
2) أحمد وأبو يعلى وابن خزيمة، والبيهقي في الشعب والضياء.
3) مسلم.
4) الطبراني في الكبير.
5) أحمد.
6) الطبراني في الأوسط والحاكم.

يعتبران من مصادر هذه الجراثيم والديدان، فإن البول في هــذه المحال يعتبر من الجرائم المؤدية لذلك.

تطهير الثياب:

دخل آخر، وهو يقرأ قوله تعالى: ﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾(المدثر:4)

قلت: عن أي الثياب يتحـدث هـذا؟!.. فالثيـاب في هـذه الآيـة تحتمل وجوها من التفسير.

قال: يتحدث عن المعنى الظاهر المتبادر من الآية.

قلت: وما علاقتها بهذا المحل؟.. ألسنا في (طهارة الإيواء)؟

قال: ثوبك هو بيتك الأدنى، كما أن بيتك هو ثوبك الأبعـد، ألم تسمع الله تعالى، وهويقرن بين البيوت والثياب؟

قلت: أجل، فقد قال تعالى:﴿ وَاللَّهُ جَعَـلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَـقَ ظِلالاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَاناً وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ﴾(النحل:81)

قال: فطهارة الثيـاب تـدخل في طهـارة الإيـواء، فلا يصـح أن تطهر بيتك، وتنجس ثوبك.

قال ذلك الداخل، وكأنـه يشـير إلي: عليـك أن تعتـني بنظافـة ثوبك وحسن هندامك، كما تعتني بنظافـة جسـمك وحسـن خلقـك، ألم تسمع ما روى جابر بن عبد الله وهويتحـدث عن سـنة رسـول الله ﷺ في هذا، فقال: أتانـا رسـول اللـه ﷺ فـرأى رجلاً شـعثاً قـد تفرق شعره فقال:(أما كان هذا يجد ما يسكن بـه شـعره؟)، ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسخة فقال:(أما كان هذا يجد مـا يغسـل بـه ثوبه)

وقد نفى ﷺ ارتباط النظافـة بـالخيلاء، فقـد ورد في الحـديث الشريف قوله ﷺ:(لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبـة من كبر)، فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسـناً، فقـال ﷺ: (إن الله جميل يحب الجمال، الكبِر بطر الحق وغمط الناس)(1)

ولهــذا أوصــى ﷺ صــحابته بالثيــاب الــبيض، لأن الوســخ والنجاســة يظهــران عليهــا بجلاء، وذلــك مــدعاة في تنظيفهــا وتطهيرهــا وعــدم إهمالهــا، قــال ﷺ:(عليكم بثيــاب البيــاض فالبسوها فإنها أطهر وأطيب وكفّنوا موتاكم)(2)

وقد رد العلماء والصالحون على من أهمـل نظافـة الثيـاب بحجة النسك، فقال المناوي: وقد تهاون بذلك جمع من الفقــراء

---

(1) مسلم.

(2) أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجة، وقال الترمذي: حسن صحيح.

حتى بلغ ثوب أحدهم إلى حد يذم عقلاً وعرفاً، ويكاد يذم شرعاً.. سوّل الشيطان لأحدهم فأقعده عن التنظيف بنحو: (نظف قلبك قبل ثوبك) لا لنصحه، بل لتخذيله عن امتثال أو امر الله ورسوله وإقعاده عن القيام بحق جليسه ومجامع الجماعة المطلوب فيها النظافة، ولوحقق لوجد نظافة الظاهر تعين على نظافة الباطن)

طهارة الغذاء

دخلنا القاعة الرابعة، فرأيناها قد صممت على هيئة مطعم بسيط، ولكنه في منتهى الجمال والنظافة، فسألت المعلم عنها، فقال: هذه القاعة مختصة في تعليم طهارة الغذاء.

قلت: طهارة الغذاء.. أيتوضأ الطعام ويغتسل؟

قال: نعم.. له وضوؤه الخاص، وغسله الخاص.. أم تريد أن تدخل الطعام إلى جوفك بأتربته وغباره وأوساخه؟

قلت: لا أقصد ذلك.. ولكني أتعجب أن تخصص قاعة في المستشفى لمثل هذا.

قال: لو فعلتم هذا لوقيتم أنفسكم من أمراض كثيرة أنتم بمنأى عنها.. فالطعام مصدر مهم من مصادر الصحة والمرض، ولهذا وردت النصوص الكثيرة والتشريعات المختلفة تبين كيفية التعامل معه.

تحريم الجلالة:

رأيت رجلا داخل القاعة يضع خلفه صورة حيوانات ونباتات، وهو يتحدث، مشيرا إليها اقتربنا منه، فسمعته يقول: لقد حرم الشرع كل نجس أو متنجس من الطعام، حيوانا كان أو غيره:

فقد نهي عن الجلالة، وهي ما يأكل القاذورات من الحيوانات، أو هي الدابة التي تتبع النجاسات وتأكل الجلة، وهي البعرة والعذرة، ففي الحديث:(نهى رسول الله ﷺ عن الإبل الجلالة أن يؤكل لحمها ولا يشرب لبنها ولا يحمل عليها إلا الأدم، ولا يذكيها الناس حتى تعلف أربعين ليلة)

بل ورد النهي عن ركوبها، ففي الحديث: (نهى رسول الله ﷺ عن الجلالة في الإبل أن يركب عليها أو يشرب من ألبانها)، وقد علل ذلك بأنها ربما عرقت، فتلوث بعرقها.

اقتناء الكلاب:

سأله سائل، فقال: ما تقول في الكلاب، فإن لأقوامنا غراما عظيما بها؟

قال: صدق رسول الله ﷺ، فقد أخبر عن عصركم، فقـال:(إذا اقترب الزمان لأن يربي الرجل جرواً خير له من أن يربي ولداً لــه، ولا يوقر كبيراً ولا يرحم صغيراً، ويكثر أو لاد الزنى حـتى إن الرجـل ليغشى المـرأة على قارعـة الطريـق، يلبسـون جلـود الضـأن على قلوب الذئاب أمثلهم في ذلك المداهن)

قال السائل: ولكنه ﷺ وصف ما يقع، وليس في النص ما يدل على التحريم.

قــال: يكفي مــا قــرن بــه ﷺ تربيــة الكلاب من أصــناف المحرمات.. ومع ذلك فقد نهى ﷺ عن تربيـة الكلاب في نصـوص كثيرة، مستثنيا مواضـع الحاجـة، فقـال ﷺ:(من اتّخـذ كلبـاً إلا كلب ماشـيةٍ أو صـيدٍ أو زرعٍ أنتقص من أجـره كـلّ يـومٍ قـيراط)، وفي حديث آخر ذكر ﷺ ما هو أعظم من ذلك، فقال:(من اقتنى كلباً إلا كلب صيدٍ أو ماشيةٍ نقص من أجره كلّ يومٍ قيراطان)

ليس هذا فقط، بل أمرنا أن نحترز من الكلاب احترازا شديدا، فقال ﷺ:(إذا ولغ الكلب في إنـاء أحـدكم فليغسـله سـبع مـرات أو لاهن بالتراب)(1)، وفي حديث آخر قـال ﷺ:(إذا شـرب الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبعاً)(2)

تـدخل أحـد الأطبـاء(3)، فقـال: في هـذا الحـديث قبس من معجزات النبوة، فالكلب مصدر أمراض خطيرة، لعـل أشـهرها داء الكلب، وهومرض خمجيٌّ خطيرٌ ينجم عن الإصـابة بحمـةٍ راشـحةٍ، هي حمة الكلَّب، هذه الحمة لها انجـذاب عصـبي في حـال دخولهـا للجسم، كما أن نهاية المرض مميتةٌ في كل الأحوال.

وتحصل الإصابة بمجرد دخول لعاب الحيوان المصـاب إلى دم الإنسان سواء بعضه أو بملامسته، أو بـأن توجـد سـحجةٌ، أو جـرح في الجلد، وفي هذه الحالة تنجـذب الحمـة إلى الأعصـاب،وتنتشـر في كل الجملة العصبية، مؤدية إلى التهاب دماغ مميت.

سأل سائل: فما سر أمره ﷺ بالغسل بالتراب؟

قال: إن الحمة المسببة للمـرض متناهيـة في الصـغر، وكلمـا قلَّ حجم الحمة ازداد خطرها، لازدياد إمكانية تعلقهـا بجـدار الإنـاء، والتصاقها به، والغسل بالتراب أقوى من الغسل بالماء، لأن التراب

---

(1) أحمد ومسلم.

(2) البخاري ومسلم.

(3) انظر: الإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل.

يسحب اللعاب، ويسحب الفيروسات الموجودة فيه بقوةٍ أكــثر من إمرارالمــاء، أو اليــد على جــدار الإنــاء، وذلــك بســبب الفــرق في الضغط الحلولي بين السائل (لعاب الكلب) وبين التراب.

تحريم الأسمدة النجسة:

أشار إلى بعض النباتات خلفه، هو يقول: ومن هذا الباب نهي الشــرع أن تلقى في الأرض النجاســات ونحوهــا، لتكــون ســمادا للأرض، وقد روي عن بعضهم قال:(كنا نكري أرض رسول اللــه ﷺ ونشترط على من يكريها ألا يلقي فيها العذرة)

تحريم الكيميائيات الضارة:

ثم أشار إلى علب خلفه، قد رصمت عليهـا إشـارات محـذرة، وقال: ليست العذرة فقط هي الـتي تفسـد الحيـوان والنبـات.. إن أخطر ما يفسدها هو هذه المواد السامة.

قال له بعض الحاضرين: تقصد المواد الكيميائية؟

قال: أجل.. فهي أخطـر من كـل الفضـلات.. وللأسـف.. لقـد صبحت الكيماويات جزءاً ضرورياً لا يمكن الاستغناء عنه من الحياة البشرية.. فهي بحسب تصورهم المحـدود تـدعم مناشـط الإنسـان وتــدعم تنميتــه.. فهي تقي وتكــافح كثــيراً من الأمــراض، وتزيــد الإنتاجية الزراعية، وتعود بفوائد جمة على المجتمع.

قال السائل: فما الخطر في هذه الكيميائيات، نحن ننتفع بها؟

قـال: نعم فيهـا منـافع.. ولكن ضـررها ــ الـذي سـببه سـوء تعاملكم معها ـ أكثر من نفعها، فالإنسان قد يتعـرض لهـا مباشـرة، أثناء تصنيعها أو نقلها أو توزيعها أو تداولها أو اســتعمالها أو التخلص منها، وهذا قد يحدث آثاراً ضارة في صحته.

بل إن التخلص العشوائي من هذه الكيماويات وفضلاتها يمكن أن يـدنس الهـواء والمـاء والتربـة، ويـؤدي إلى تلـوث الغـذاء، ممـا يحدث آثاراً ضارة غير مباشرة.

بـل يقـدر أن حـوالي سـبعين ألـف مـادة كيماويـة تـدخل في التعامل اليومي، منها ثمانية وأربعـون ألفـاً بكميـات ذات شـأن من الوجهة التجارية.

زيادة على أن جل هذه المواد المستعملة سوف تلوث الهـواء والماء والغذاء والتربة بعد استعمالها ورميها كفضلات.. ويضاف في كل عام ما بين سبعمئة وألف مادة كيماوية جديدة إلى التجارة.

قلت: صـدق اللــه العظيم حين قـال: وَلَوبَسَـطَ اللَّهُ الـرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَـوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَـزِّلُ بِقَـدَرٍ مَـا يَشَـاءُ إِنَّهُ بِعِبَـادِهِ خَبِـيرٌ

بَصِيرٌ(الشورى:27).. لقد بسط اللـه بعض فضـله على أهـل هـذا العصر بمـا فتح لهم من خـزائن العلم من خـزائن الأرزاق، فراحـوا يقتلون أنفسهم، ويقتلون الأرض معهم.

قال: صدقت، فالمشكلة لا تكمن في استغلال خيرات السماء وبركـات الأرض، فتلـك لازمـة من لـوازم التسـخير، بـل لازمـة من لوازم العمران، ولكنها تكمن في الإسراف والطغيان والبغي بغـير الحق، وكلها تؤدي إلى الإخلال بـالموازين إخلالاً يفسـد هـذه البيئـة ويجعلها غير صالحة لحياة الناس.

قلت: ولهـذا نهى اللـه تعـالى عن الإسـراف المسـبب لهـذه العلل الخطيرة، كما قال تعالى: وَلا تُطِيعُـوا أَمْـرَ الْمُسْـرِفِينَ الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلا يُصْلِحُونَ(الشعراء:151 ـ 152)

النظافة:

أشار إلى يده، وقال: هذه اليد التي نتناول بها الطعـام مصـدر من مصادر الصحة والمرض، ولهـذا كـان ﷺ يقـول:(بركـة الطعـام الوضوء قبله والوضوء بعده)(1)

ومن هذا الباب أمر الشرع بتخصيص اليد اليسـرى للتنظيـف، حرصـا على نظافـة اليـد اليمـنى، الـتي هي للطعـام، فعن بعض الصـحابة قـال: كنت طفلا في حجـر رسـول اللـه ﷺ وكـانت يـدي تطيش في الصفحة، فقال لي رسول اللـه ﷺ:(يـا غلام سـم اللـه، وكل بيمينك، وكل مما يليك)(2)

بل قد ورد التشديد في ذلك، ففي الحديث أن رجلاً أكـل عنـد رَسُول اللَّهِ ﷺ بشماله فقال:(كل بيمينك)، قال: لا أسـتطيع، فقـال ﷺ:(لا استطعت!)، ما منعه إلا الكبر، فما رفعها إلى فيه(3).

وفي هـذا دليـل على حـرص الشـريعة على طهـارة الطعـام، ففي تخصيص يـد للتنظيـف ويـد للطعـام حفـاظ على الطعـام من مخاطر التلوث.

ثم أشـار إلى فمـه، وقـال: وهـذا من أخطـر مصـادر الصـحة والمـرض، ولهـذا ورد الشـرع آمـرا بتنظيـف الفم، فقـد أمـر ﷺ بالتخلل وتنظيـف الفم، فقـال ﷺ:(تخللـوا فإنـه نظافـة، والنظافـة تدعو إلى الإيمان مع صاحبه في الجنة)(4)

---

1) أحمد والترمذي والحاكم.

2) البخاري ومسلم.

3) مُسلِمٌ.

4) الطبراني في الأوسط.

وقال ﷺ:(حبذا المتخللون بالوضوء، والمتخللون من الطعـام، أما تخليل الوضـوء: فالمضمضـة والاستنشـاق وبين الأصـابع، وأمـا تخليل الطعـان فمن الطعـام فإنـه ليس شـيء أشـد على الملكين من أن يريا بين أسنان صاحبهما طعاما وهوقائم يصلي)[1]

وأمر ﷺ بالسواك في نصوص كثيرة، فقال ﷺ:(تسوكوا، فـإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب، ما جاءني جبريل إلا أو صـاني بالسواك حتى لقد خشـيت أن يفـرض علي وعلى أمـتي، ولـولا أن أخـاف أن أشـق على أمـتي لفرضـته عليهم، فـإني لأسـتاك حـتى خشيت أن أحفي مقادم فمي)[2]

ومن هــذا البــاب مــا ورد من النهي عن النفخ في الطعــام والشراب، وذلك لأن نفخ الرذاذ وزفره يؤدي إلى انتقـال كثـير من الأمـراض المعديـة كـالانفلونزا والقوبـاء وشـلل الأطفـال والنكـاف والحصـبة الألمانيـة والرشـاح والتهابـات الحلـق والعنجـز والسـل وغيرها من الأمراض، وخاصة الفيروسية ولذلك فإنـه ينصـح بعـدم النفخ والتنفس في آنية الأكل والشرب.

ومن هذا الباب ما ورد من الأمر بتغطية أو اني الطعـام، قـال ﷺ وهو يجمع ما على المـؤمن التحصـن منـه من الأعـداء الأخفيـاء والظاهرين:(إذا سمعتم نباح الكلب ونهيـق الحمـير بالليـل فتعـوذوا بالله من الشـيطان، فـإنهن يـرين مـا لا تـرون، وأقلـوا الخـروج إذا هدأت الرجل، فإن الله عز وجل يبث في ليله من خلقه مـا يشـاء، وأجيفوا الأبواب واذكروا اسم الله عليها، فإن الشيطان لا يفتح بابـا أجيف وذكر اسم الله عليه، وغطوا الجرار، وأوكئوا القرب، وأكفئوا الآنية)[3]

---

1) الطبراني في الكبير.
2) ابن ماجه.
3) أحمد والبخاري في الأدب وأبو داود وابن حبان والحاكم.

ثالثا ـ حصن القوة

دخلنـا الحصـن الثـالث، فرأينـا على بابـه مكتوبـا بحـروف تشـبه عضلات قوية قوله تعالى: وَأَعِـدُّوا لَهُمْ مَـا اسْـتَطَعْتُمْ مِنْ قُـوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُواللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ (لأنفال:60)

قلت للمعلم: هذه آية الأمر بالإعداد للجهاد.

قال: كل جهاد.. جهـاد أعـداء الجسـم، وجهـاد أعـداء الـروح.. وجهاد أعداء الأرض، وجهاد أعداء السماء.

قلت: ما تقصد؟

قال: القوة الحقيقية هي القوة التي ترهب عدوك، وتجعلــه لا يفكر ـ مجرد تفكير ـ في غزوك.

قلت: تقصد بالعدو المحاربين.

قال: من البشر وغيرهم.

قلت: ولكنا قد تحصنا بالحصون التي كنا فيها.

قــال: لا يكفي أن تتحصــن من البلاء، وأنت لا تــزال ضــعيفا مستضعفا، منحط القوى، منهار العزيمة، لأنك بــذلك ســتكون عليلا في وسط حصنك، ميتا في خلال حياتك.

قلت: ولهذا أمر الشرع بالإعداد؟

قال: ولهذا يطالبك الشرع بأن ترفع من من درجة مقاومتــك، فقد يأتيك الأعداء من حيث لا تشعر، أو يأتيك الداء من حيث أمنته.

قلت: فالآية تشير إلى هذا المعنى؟

قال: بل تصرح به.. فكيف تعد السـلاح من غـير أن تعـد اليـد التي تحمل السلاح؟

قلت: فكيف يدرب هذا المستشفى قاصديه بهذه القوة؟

قال: بأمرين:

أما أولهما، فبالإيمان، فالإيمان يقهر البلاء قهرا، بل يجعله هباء أمام أعاصيره..

قلت: فهل يعلم الإيمان في هذا القسم؟

قــال: لا.. يعلم في الأقســام الأولى الــتي زرناهــا، ويعلم في غيرها من مراكز السلام ومؤسساته.

قلت: وما الأمر الثاني؟

قال: هو تقوية أسلحة الجسم، وطاقاته التي يقاوم بها البلاء.. وإليـه الإشـارة بقولـه تعـالى: وَتَـزَوَّدُوا فَـإِنَّ خَيْـرَ الـزَّادِ التَّقْـوَى

(البقرة:197)، فقد نـزلت هـذه الآيـات آمـرة بوجـوب الـتزود في الحج لحفظ الصحة، فلا يمكن حفظ صحة الذي فرط فيمـا يتطلبـه جسمه من غذاء.

***

رأيت ثلاثة أبـواب داخـل باحـة هـذا الحصـن، فسـألت المعلم عنها، فقال: هذا الركن من أركان الصحة والعافية يقـوم على ثلاثـة أركان لا بد منها.. بجميعها وردت النصوص.

قلت: فما هي؟

قـال: هي التغذيـة، والرياضـة، والراحـة.. ولكـل منهـا قسـمه الخاص.

قلت: فهل في القرآن الكريم إشارة إلى هذه الأركان الثلاثة؟

قال: أجل.. فقد قـال تعـالى لأيـوب ﵇: ﴿ ارْكُضْ بِرِجْلِـكَ هَـذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَـةً مِنَّا وَذِكْـرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (صّ:42 ـ 43)

قلت: أهاتان الآيتان تجتمع فيهما تلك الأركان؟

قال: أجل.. ففي الأمر بـالركض بالرجـل إشـارة إلى ضـرورة تحريك الجسم وترويضه، فالصحة لا تستقيم إلا بذلك.

وفي قوله:﴿ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَـرَابٌ ﴾ إشـارة إلى ضـرورة الغذاء والطهارة، زيادة على ما يكسـبه المغتسـل البـارد من راحـة نفسية.

وقوله:﴿ وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَـهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ ﴾ توفـير لجـو اجتمـاعي يأنس فيه أيوب ﵇ وينتفي عنه السقم.

قلت: ما أجمل هذه الإشارة !

قال: وهناك إشارة غيرها قد تكون أصرح منها.

قلت: ما هي؟

قال: قوله تعالى لمريم ـ عليها السلام ــ وهي في الكـرب الـذي حل بها(1):﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِيّـاً فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْناً ﴾ (مريم:25 ـ 26)

فقد أمرها الله تعالى بهز الجذع، فقـال:﴿ وَهُـزِّي إِلَيْـكِ بِجِـذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْـكِ رُطَبـاً جَنِيّـاً﴾ (مـريم: 25)، وهـويتطلب حركـة رياضية معينة(2).

ومما يزيد في تأكيد هذه الإشارة أن مـريم ــ عليهـا السـلام ـ

---

1) وهو كرب عظيم عبرت عنه كما ينص القرآن الكريم بقولها:﴿ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْياً مَنْسِيّاً﴾(مريم:23)

كان يأتيها رزقها مهيئا رغدا من غير أن تتكلف أي حركة في سبيل الحصول عليه، كما قال تعالى: كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقاً قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ(آل عمران:37)، فإيراد الأمر بتلك الحركة في القرآن الكريم دلالة على أهمية الرياضة الجسمية، وكونها ركنا من أركان الصحة.

وفي قوله تعالى: فَكُلِي وَاشْرَبِي دليل على الركن الثاني من أركان الصحة، وهو التغذية الصحية السليمة، وفي ذكر الرطب الجني، وهو يتناسب مع حاجة الحامل دليل على أن هذه التغذية ينبغي أن تكون وفق ما تتطلبه الصحة، لا ما تتطلبه الشهوة.

وفي قوله تعالى: وَقَرِّي عَيْناً دليل على مراعاة الراحة النفسية، لأن الحزن والأسف والتألم من أعظم أسباب العلل، ولهذا طمأنها الله تعالى فقال: فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَداً فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْماً فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيّاً (مريم: 26)، فالله تعالى لم يترك مريم ـ عليها السلام ـ لوساوسها وكيفية مواجهتها لقومها، بل أخبرها بأنه قد عزلها عن مواجهة قومها ليتولى هو تعالى بقدرته ذلك.

بل يشير إلى هذا قوله تعالى في تبشيره لها: إِذْ قَالَتِ الْمَلائِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهاً فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ وَيُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلاً وَمِنَ الصَّالِحِينَ (آل عمران:45 ـ 46)، فالله تعالى ذكر محاسن هذا الولد الذي بشرها به لتمتلئ نفسها أملا وفرحا وسرورا.

التغذية

دخلنا القاعة الأولى، فقرأت لافتة كتب على بابها قوله تعالى: وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالاً طَيِّباً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (المائدة:88)

قلت للمعلم: أهذه قاعة التغذية؟

قال: أجل.. فالآية تشير إلى ذلك.. وهي تصرح بوجوب الأكل مما رزق الله.

---

(2) تتناسب خاصة مع حاجة الحامل لبعض هذه الحركات، وهو نفس ما ينصح به الأطباء الحامل قبل الوضع من المشي، والقيام ببعض التمرينات الرياضية البسيطة، في الشهر أو الشهرين الأخيرين من الحمل؛ لتيسير عملية الولادة.

قلت: لا ـ يا معلم ـ فهذا الأمر للإباحة، كما قال الأصوليون.

قال: لا.. الأصل في الأمر دلالته على الوجوب، وما كان لهم أن ينقلوا الأمر من الوجوب إلى الإباحة.

قلت: ولكنه أكل.. ولا أحد إلا ويأكل، فالطبيعة توجبه، ولا حاجة إلى إيجاب الشرع.

قال: ألم تسمع قوله ﷺ:(وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه)(1)

قلت: بلى، فما فيه من الاستدلال؟

قال: إذا أكلت طعامك، ونويت فيه أداء الواجب الذي أمرك الله به، تكون قد تقربت إلى الله بأحب شيء إليه.. وإذا أكلته، ونويت فيه أداء الواجب الذي أمرك به طبعك، لمن تتقرب؟

قلت: إلى نفسي..

قال: وهي لن تزيدك من الله إلا بعدا.

قلت: لكن....؟!

قال: سأذكر لك دليلا آخر، قد يقوي ما ذكرت، ألم يأت النص المحرم لتحريم طيبات ما أحل الله؟

قلت: أجل.. فقد قال الله تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (المائدة:87)

قال: فهذا يصب في الدلالة على الوجوب.

قلت: لست أدري سر حرصك الشديد على هذا ـ يا معلم ـ فلا تخف فإن الناس يأكلون سواء قلت بالوجوب أو قلت بالإباحة، حتى لو قلت بالتحريم.. فسيجدون من الأعذار ما يبيح لهم الأكل.

قال: لا.. أنا لا أقصد هذا.. إن ما أقصده عظيم، فالنظرة الشرعية للغذاء تنطلق من هذا.. فالغذاء عبادة.

قلت: هذا صحيح، وقد قال بعض الصالحين يذكر نيته في أكله وشربه:(إني لأحتسب لله أكلتي وشربتي كما أحتسب نومتي وقومتي)

قال: وكونه كذلك يجعله مرتبطا بالأحكام الشرعية في جميع تفاصيله، ألستم في الصلاة تسألون عن الجزئيات والتفاصيل، وتحرصون عليها؟

قلت: أجل..

قال: فكذلك عبادة الطعام.. لها شروطها وأركانها وسننها

---

(1) البخاري.

ونواقضها.. هي لا تختلف في شيء عن سائر العبادات.

قلت: ولكني لا أرى في كتب الفقه هذا.

قال: هذا تقصير من الفقهاء.

قلت: لا.. هـذا ميـدان الأطبـاء، لا الفقهـاء.. أو هـو بـالأحرى ميدان علماء التغذية.

قال: لا.. الفقه يدخل في كل شيء.. أليس الفقـه هـو الـذي ينظم حياة المسلم؟

قلت: أجل..

قال: أليس المسلم إنسان له احتياجات مختلفة؟

قلت: أجل..

قال: فالغذاء من حاجاته..

قلت: ولكن الفقيه ليس له من الثقافة ما يفـتي بـه في هـذه المسائل.

قال: فليتعلم ما يفتي به في هذه المسائل.

قلت: وعلماء التغذية ماذا يفعلون؟

قـال: هم يبحثـون، والفقيـه يتعلم منهم، أو فليتعـاون الفقهـاء وعلماء التغذية في هذا.

قلت: وما سر إقحام الفقه في هذه المسائل؟

قـال: لأن النـاس لا يفعلـون في حيـاتهم إلا مـا يفـتيهم بـه الفقهاء.. ألم تر حرصهم على الأضـاحي، وعلى تفاصـيل مـا يجـوز منها، وما لا يجوز؟

قلت: هذا صحيح..

قـال: ولكنهم قـد يسـيئون تغذيـة أنفسـهم وأولادهم طـوال العام، ولا يعتقدون أن للشرع أحكاما ترتبط بذلك.. ثم تشب أجيال سيئة الصحة، لأنها سيئة التغذية.

قلت: ولكن الفقيـه ينطلـق من الأدلـة التفصـيلية، وليس في هذا الباب من الأدلة التفصيلية ما يرجع إليه.

قال: ألستم تعتمدون في مسـائل كثـيرة، بـل في أبـواب من الفقه على آية واحدة، أو حديث واحد؟

قلت: أجل.. بل أحيانا لا نجد حديثا ولا آيـة.. فنكتفي بـالرجوع إلى العموميات.

قال: فالنصوص الشرعية فيها الأدلة الكثـيرة الـتي تفيض بمـا يمكن الاستفادة منه في هذا الباب، ولو زاوجتم بينها وبين ما يقول المختصون لأنشأتم في المجتمع ثقافة صحية يمارسـها النـاس في

حياتهم كما يمارسون سائر العبادات.

قلت: فما نسميها؟ وفي أي باب ندخلها؟

قال: ذلك شأنكم.. ولا يهم التصنيف بقدر ما يهم الوعي.

***

بينما نحن كذلك دخـل رجـل، وصـاح في الجمـوع المتفرقـة: الغذاء في المفهوم الشرعي الكامـل الـذي تحقـق بـه الربـانيون لا يعني ـ فقط ـ مجرد استجابة لشهوة الأكل والشـرب المودعـة في الإنسان، بل يعني ـ قبل ذلك ـ استجابة لأوامر الله.

قال له أحد المسـتمعين: كيـف ذلـك.. ومـا تقـول في الزهـاد والناسكين؟

قـال: لقـد استضـافنا اللـه تعـالى في أرضـه، وعـرض علينـا صــنوف رزقــه، ومن البلادة أن نتكــبر على هــذا الأمــر بــدعوى الاستعلاء والتعفف أو الزهد والمسكنة.. ولهذا، فإن المسلم ينطلق في غذائه من العبودية لله، لا من مجرد إشباع شهواته ورغباته.

قـال السـائل: فهمنـا هـذا.. ولكن مـا سـر إيجـاب اللـه علينـا الغذاء؟

قـال: من حكمـة اللـه في هـذه النشـأة ــ الـتي تختفي فيهـا القدرة في ظلال الحكمة ـ أن جعل قوام حيـاة الإنسـان، أو جسـد الإنسان، أو مطيته التي يستقلها لأداء رسالته على الغذاء.

ولذلك وفر في هذه الأرض كل ما تتطلبه معيشة الإنسان من أسباب ووسائل.. ألم ينص القـرآن الكـريم على ذلـك في مواضـع كثيرة، فالله تعالى يقول: ﴿ وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ (الأعراف:10)، وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ﴾ (الحجر:20)

قال السائل: فما المعايش؟

قال: المعايش هي كل الوسائل التي وضعها اللـه في الأرض، ومكن منها الإنسان، ليعيش الحياة المستقرة الـتي تـوفر لـه الجـو الذي يستطيع أن يؤدي فيه رسالته.

وقد بين الله تعالى التسلسل التاريخي الطويل الـذي وصـلت به الأرض إلى كونها صالحة للمعيشـة، فقـال تعـالى: ﴿ وَجَعَـلَ فِيهَـا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَــوَاءً لِلسَّائِلِينَ﴾ (فصلت:10)

***

رأيت بابين داخل باحة القاعة، فسألت المعلم عنهما، فقـال:

هذان البابان يمثلان أركـان الغـذاء الصـحي الـذي أوجب اللـه على المؤمنين التغذي به.

قلت: فما هما؟

قال: الكفاية، والطيبة.

قلت: فما سر كونهما ركنين؟

قال: لا بد أن تتغذى غـذاء يغطي حاجاتـك، وإلا أصـبت بسـوء التغذيـة، ولا بـد من أن يكـون الغـذاء صـحيا، وإلا قتلـك، وأصـابك بالتسمم.

قلت: فهل تذكر لي مثالا يبين لي وجه الحصر في هذا؟

قال: أرأيت لـو أن أحـدكم أراد أن يسـير مسـافة طويلـة، ثم وضع قطرات من البنزين في سيارته أيمكنه أن يصل إلى غايته؟

قلت: لا.. فستتوقف به سيارته أحوج ما يكون إليها.

قال: ولهذا أمرنـا اللـه تعـالى بأخـذ كفايتنـا من الـزاد، فقـال: ﴿ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى﴾ (البقرة:197)

قلت: ما أرحم الله بعباده، فالآية تتحدث عن الحج، ومـع ذلـك تضم إليه الأمر بأخذ الزاد.

قال: وهذا يصب فيما ذكرنا من الوجوب.

قلت: فالثاني؟!

قال: أرأيت لو ملأها ببنزين لا يصـلح لهـا، أو هـو مغشـوش.. هل تسير به؟

قلت: لا.. ستتلف السيارة بهذا.

قال: فهـذا وجـه الانحصـار في اعتبـار هـذين الركـنين.. وهيـا ندخل إلى القاعتين لنعرف بعض أصول ذلك.

كفاية الأغذية:

دخلنا القاعة الأولى من قاعـات التغذيـة، وقـد وجـدنا مكتوبـا على بابها قوله تعالى:﴿ هو الَّذِي خَلَـقَ لَكُمْ مَـا فِي الْأَرْضِ جَمِيعـاً﴾ (البقــرة:29)، وقــد رســمت على جــدرانها أصــنافَ المآكــل والمشارب، وكأنها تدعو إلى أكلها.

قلت: ما هذه القاعة؟

قال: هذه قاعة الكفاية.

قلت: ما الكفاية؟ وما حاجة التغذية إليها؟

قال: هي التعبـد بمقتضـى اسـم اللـه الكـافي، فقـد ملأ اللـه تعــالى الأرض بكــل مــا يحتاجــه الإنسـان من أصــناف المآكــل والمشارب، ونوعها بتنوع حاجـات الإنسـان، ولم يكتـف بـذلك، بـل

دعانا إلى أكلها..
قلت: أنحن في دار ضيافة أم في دار امتحان؟
قال: نحن في كلا الدارين.. فقد جعل الله تعالى هذه الدار دارا لعرض نماذج عن فضله، كما أنها الدار التي كلف فيها الخلق.. ولا تناقض بين الأمرين.
قلت: كيف هذا.. والتكليف قد يقتضي البلاء.
قال: والبلاء لا يتعارض مع الضيافة، بل حتى العقوبة نفسها لا تتعارض مع الضيافة.. ألم يأمر ﷺ بالإحسان إلى الأسير، ألم تر أن الله تعالى لما قدر على بني إسرائيل عقوبة التيه أدركهم برحمته ولطفهم، فوفر لهم في التيه أقواتهم وأرزاقهم التي لا تقوم حياتهم إلا بها، بل جعل فيها من اللذة ما يغريهم بأكلها مع أنهم في وسط العقوبة.
قلت: بلى، فقد قال تعالى ممتنا عليهم: ﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (البقرة:57)
قال: فهذه الآية تدل على أنه لا يجوز معاقبة أي أحد بحرمانه من الأكل، فإن الله تعالى مع عقاب بني إسرائيل بالتيه وفر لهم فيه ما يكفيهم من الرزق.
قلت: أجل.. ولهذا مع تعدد العقوبات الشرعية، وتنوعها لا نرى عقوبة تمنع الإنسان حاجياته الأساسية.
قال: ولهذا لا يجوز أن يحرم أي إنسان أي طعام على نفسه، لأن الله تعالى هو وحده المستأثر بالتحليل والتحريم.
قلت: ولكن الله تعالى قال:﴿ كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ حِلاًّ لِبَنِي إِسْرائيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرائيلُ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُنَزَّلَ التَّوْرَاةُ قُلْ فَأْتُوا بِالتَّوْرَاةِ فَاتْلُوهَا إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾(آل عمران:93)، فقد روي أنه (مرض مرضاً شديداً، وطال سقمه فنذر للّه نذراً لئن شفاه اللّه من سقمه ليحرمنَّ أحب الطعام والشراب إليه، وكان أحب الطعام إليه لحم الإبل، وأحب الشراب إليه ألبانها)
وقد أقره الله تعالى على ذلك، وأخبر أن بني إسائيل اتبعوه على ذلك قبل أن تنزل التوراة.
قال: صدقت، فاقرأ ما ورد بعدها.
قلت: جاء قوله تعالى:﴿ فَمَنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ قُلْ صَدَقَ اللَّهُ فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفاً وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (آل عمران:94، 95)

قال: فقد أمر الله تعالى باتباع ملة إبـراهيم ، وهي الملـة التي لا تحرم إلا ما حرم الله.. ألم تقرأ نهي الله تعالى نبيـه ﷺ عن تحريم ما أحل الله له؟

قلت: بلى.. فقد قال تعالى: يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ أَزْوَاجِكَ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ(التحريم:1)

وقـد نـزلت في تحريمـه ﷺ العسـل على نفسـه كمـا هـو معروف(1).

قال: بل نهى الله تعالى هذه المة جميعا عن تحـريم مـا أحـل الله من الطيبات، ألم يقل الله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَـاتِ مَـا أَحَـلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَـدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَـدِينَ (المائدة:87)؟

قلت: بلى، وقد ورد في الحديث أن نفرا من أصحاب رسـول الله ﷺ سألوا أزواج النبي ﷺ عن عمله في السر، فقال بعضهم: لا آكل اللحم، وقال بعضهم: لا أتزوج النسـاء، وقـال بعضـهم: لا أنـام على فراش، فبلغ ذلك النبي ﷺ، فقال:(ما بال أقوام يقول أحـدهم كذا وكذا، لكني أصـوم وأفطـر، وأنـام وأقـوم وآكـل اللحم وأتـزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني)(2)

قال: فهذه النصوص كلها تدل على تحريم الامتناع عن أكل ما خلق الله إلا ما نزل الشرع بتحريمه، أو حكم الطب بضرره.

قلت: ولكن من الزهاد من اشتد في هذا الباب.

قال: الزهـد مقـام من مقامـات الـدين العاليـة، وقـد حقيقتـه وميادينه في كنـوز الفقـراء.. ولكن الكفايـة في الغـذاء لا تتعـارض معه.

قلت: ولكن من الزهاد من اشتد، فحرم الخبز على نفسه.

قـال: هيـا نقـترب من ذلـك الرجـل، ومن يجلس إليـه، فهم يتحدثون عن هذا.

الكفاية والزهد:

رأيت رجلا تظهر عليها مظاهر النعمة ممزوجة بوقار العلمـاء، وبين يديه شباب لا يدل مظهرهم على أنهم من هذا العصر، سألت المعلم عنه، وعنهم، فقال: هذا ابن الجوزي..

قلت: أبو الفرج عبد الرحمن.. العالم الخطيب.. !؟

قال: أجل هو هو.. بعلمه وحكمته.

---

(1) البخاري ومسلم، واللفظ للبخاري.

(2) البخاري ومسلم.

قلت: نحن نقول في تعابيرنا:(هو هو بشحمه ولحمه..)
قال: لا.. الإنسان علم وحكمة، لا شحم ولحم.
قلت: فما الذي جاء به إلى هنا من عهده البعيد؟
قال: جاء ليرد على بعض الشبه التي بثها بعض الزهاد، والتي تزهد في الضروريات التي يتضرر الإنسان بتركها.
قلت: فما علاقتها بالكفاية؟
قال: لأن من الزهاد من تصور كمال الزهد في التعفف عن المطاعم التي خلقها الله تعالى، والتي تتناسب مع احتياجات أجسامنا.
اقتربنا منه، فسمعته يقول(1): تأملت أحوال الزهاد فرأيت أكثرها منحرفاً عن الشريعة بين جهل بالشرع، وابتداع بالرأي.
سأله سائل: نراك قد اشتددت عليهم، فما أساس هذا الانحراف الذي وقعوا فيه؟
قال: هم يستدلون بآيات لا يفهمون معناها وبأحاديث لها أسباب وجمهورها لا يثبت.. ومن ذلك أنهم سمعوا في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلا تَعْقِلُونَ﴾ (الأنعام:32)، وقوله تعالى: ﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾(العنكبوت:64) وغيرها من الآيات.
وسمعوا قوله ﷺ:(للدنيا أهون على الله من شاة ميتة على أهلها) وغيره من الأحاديث.. فراحوا يبالغون في هجرها من غير بحث عن حقيقتها.
سأل سائل: فما حقيقتها؟
قال: إذا بحثنا عن الدنيا رأينا هذه الأرض البسيطة التي جعلت قراراً للخلق تخرج منها أقواتهم ويدفن فيها أمواتهم.. ومثل هذا لا يذم لموضع المصلحة فيه.
ورأينا ما عليها من ماء وزرع وحيوان كله لمصالح الآدمي، وفيه حفظ لسبب بقائه.. وما كان سبباً لبقاء العارف العابد يمدح ولا يذم.
فبان لنا أن الذم إنما هو لأفعال الجاهل أو العاصي في الدنيا.. فإنه إذا اقتنى المال المباح وأدى زكاته لم يلم.
وأما المطعم فالمراد منه تقوية هذا البدن لخدمة الله عز وجل وحق على ذي الناقة أن يكرمها لتحمله.

---

(1) انظر:صيد الخاطر، مواضع متفرقة منه، وبتصرف.

وقد كان النبي ﷺ يأكل ما وجد، فإن وجد اللحم أكلـه، ويأكـل لحم الدجاج، وأحب الأشياء إليه الحلوى والعسل وما نقل عنـه أنـه امتنع من مباح.

وجيء علي بفالوذج فأكل منه، وقـال: مـا هـذا؟ قـالوا: يـوم النوروز فقال: نوروزنا كل يوم.

وإنمـا يكـره الأكـل فـوق الشـبع واللبس على وجـه الاختيـال والبطر.

قال له بعض الحاضرين: ولكن.. ألم تسمع بما يروى عن..

قاطعه غاضبا، وقال: أقول لك رسول الله ﷺ.. وتقــول: فلان وفلان.. ألم تسمع ما نقل عن أحمد أنه قال له المروزي: ما تقــول في النكاح فقال: سنة النـبي ﷺ، فقـال: فقـد قـال إبـراهيم، قـال: فصاح بي وقال: جئتنا ببنيات الطريق.

فالمحقق لا يهوله اسم معظم.. كما قـال رجـل لعلي بن أبي طالب : أتظن أنا نظن أن طلحة والزبـير كانـا على الباطـل، فقـال له:(إن الحق لا يعرف بالرجال، اعرف الحق تعرف أهله)..

ولعمري إنـه قـد وقـر في النفـوس تعظيم أقـوام، فـإذا نقـل عنهم شيء فسمعه جاهل بالشرع قبله لتعظيمهم في نفسه.. كما ينقل عن أبي يزيد أنه قال:(تعنتت علي نفسـي فحلفت لا أشـرب الماء سنة) ، وهذا إذا صح عنه كان خطأً قبيحـاً وزلـة فاحشـة، لأن الماء ينفذ الأغذية إلى البدن ولا يقوم مقامه شيء، فإذا لم يشـرب فقد سعى في أذى بدنه.

وهو ـ يالإضافة إلى ذلك ــ خلاف سـنة رسـول اللـه ﷺ، فقـد كان يستعذب له الماء.

أفترى هذا فعل من يعلم أن نفسه ليسـت لـه، وأنـه لا يجـوز التصرف فيها إلا عن إذن مالكها.

وكذلك ينقلون عن بعض الصوفية أنـه قـال: سـرت إلى مكـة على طريق التوكل حافياً، فكانت الشوكة تدخل في رجلي فأحكهـا بالأرض ولا أرفعها، وكان علي مسح فكانت عيني إذا المتنبي أدلكها بالمسح فذهبت إحدى عيني.

وأمثـال هـذا كثـير.. وربمـا حملهـا القصـاص على الكرامـات وعظموها عند العوام، فيخايل لهم أن فاعـل هـذا أعلى مرتبـة من الشافعي وأحمد.

سأله سائل: إن الوعاظ ـ عندنا ـ يذكرون هؤلاء، فتكاد قلوبنـا تنشق شوقا إليهم، وتعظيما لهم.

قال: لا.. لعمري إن هذا من أعظم الذنوب وأقبح العيوب، لأن الله تعالى قال: وَلا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً (النساء:29)

صحت فيه من بعيد: يا إمام، ما سبب هذا التفريط، وقبل ذلك ما بدايته؟

التفت إلي، وقال: لقد نقل عن قدماء هذه الأمة بدايات هذا التفريط وكان سببه من وجهين: أحدهما: الجهل بالعلم، والثاني: قرب العهد بالرهبانية.. فكم قد زوق قاص مجلسه بذكر أقوام خرجوا إلى السياحة بلا زاد ولا ماء وهولا يعلم أن هذا من أقبح الأفعال، وأن الله تعالى لا يجرب عليه.. فربما سمعه جاهل من التائبين فخرج فمات في الطريق فصار للقائل نصيب من إثمه.

قلت: لقد عهدناك يا إمام محبا للصالحين معظما للأولياء، فكيف تتجرأ على هذا النقد الشديد، والإنكار العظيم؟

قال: لا.. لسنا من المنكرين.. ولكنا لا نتبع إلا ما صح.. والصالحون هم الذين يتبعون الشرع ولا يتعبدون بآرائهم.. ألم تسمع ما ورد في الحديث:(لا تشددوا على أنفسكم فيشدد عليكم، فإن قوما شددوا على أنفسهم فشدد عليهم، فتلك بقاياهم في الصوامع والديارات: وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ (الحديد: 27))[1]

وكم يحثون على الفقر حتى حملوا خلقاً على إخراج أموالهم، ثم آل بهم الأمر إما إلى التسخط عند الحاجة، وإما إلى التعرض بسؤال الناس.

وكم تأذى مسلم بأمرهم الناس بالتقلل! وقد قال النبي ﷺ: (ثلث طعام وثلث شراب وثلث نفس)[2]، فما قنعوا حتى أمروا بالمبالغة في التقلل، فحكى بعضهم: أن فيهم من كان يزن قوته بكربة رطبة، ففي كل ليلة يذهب من رطوبتها قليل، وكنت أنا ممن اقتدى بقوله في الصبا، فضاق المعي وأوجب ذلك مرض سنين.

أفترى هذا شيئاً تقتضيه الحكمة أو ندب إليه الشرع؟

قلت: لا..

قال: إنما مطية الآدمي قواه فإذا سعى في تقليلها ضعف عن العبادة..

---

1) أبو داود.

2) البيهقي في الشعب وابن حبان.

قلت: ولكنهم كانوا يحرصون على الحلال المحض.. ألم تسمع ما ورد في النصوص من فضل الحلال المحض؟

قال: صحيح ذلك.. ولكن لا تقولن: الحصول على الحلال المحض مستحيل، لذلك وجب الزهد تجنباً للشبهات، فإن المؤمن حسبه أن يتحرى في كسبه هو الحلال، ولا عليه من الأصول التي نبتت من هذه الأموال.

أفتريد حلالاً على معنى أن الحبة من الذهب لم تنتقل - مذ خرجت من المعدن على وجه لا يجوز.. فهذا شيء لم ينظر فيه رسول الله ﷺ.

قلت: ولكنهم نظروا في ذلك.. وبسببه شددوا على أنفسهم.

قال: فهو المرجع أم هم !؟.. وهل هم أكثر ورعا منه.. أو ليس قد سمعت أن الصدقة عليه حرام، فلما تصدق على بريرة بلحم فأهدته جاز له أكل تلك العين لتغير الوصف.

صاح صائح: ولكن يا إمام، ألم تقرأ النصوص التي وردت في الجوع؟

قال: لا يهولنك ما تسمعه من الأحاديث التي تحث على الجوع، فإن المراد بها، إما الحث على الصوم، وإما النهي عن مقاومة الشبع.. فأما تنقيص المطعم على الدوام فمؤثر في القوى فلا يجوز.

واسمع مني بلا محاباة: لا تحتجن علي بأسماء الرجال، فتقول: قال بشر وقال إبراهيم بن أدهم فإن من احتج بالرسول ﷺ أقوى .. لأن لأفعال أولئك وجوهاً نحملها عليهم بحسن الظن.

واسمع مني ما لا أحابي فيه أحدا: لقد رأينا وسمعنا من العوام أنهم يمدحون الشخص فيقولون: لا ينام الليل، ولا يفطر النهار، ولا يعرف زوجة، ولا يذوق من شهوات الدنيا شيئاً، قد نحل جسمه ودق عظمه حتى إنه يصلي قاعداً فهو خير من العلماء الذي يأكلون ويتمتعون.

صاح صائح من الحاضرين: نحن نسمع كثيرا عن أمثال هؤلاء، ونحن لهم.

قال: لو فقه هؤلاء لعلموا أن الدنيا لواجتمعت في لقمة، فتناولها عالم يفتي عن الله ويخبر بشريعته كانت فتوى واحدة منه يرشد بها إلى الله تعالى خيراً وأفضل من عبادة ذلك العابد باقي عمره.

وقد قال ابن عباس: فقيه واحد أشد على إبليس من ألف

عابد.

ومن سـمع هـذا الكلام فلا يظنن أنـني أمـدح من لا يعمـل بعلمه.. وإنما أمدح العالمين بالعلم وهم أعلم بمصالح أنفسهم.

فقد كان فيهم من يصلح على خشن العيش .. وكان فيهم من يستعمل رقيـق العيش.. ولا ينبغي أن يطـالب الإنسـان بمـا يقـوى عليه غيره فيضعف هو عنه، فإن الإنسـان أعـرف بصـلاح نفسـه.. وقد قالت رابعة: إن كان صلاح قلبك في الفالوذج فكله.

قلت: الله.. ما أجمل قول رابعة.

انصـرف مغضـبا، وهويقـول: ألم يرقـك من حـديثي إلا هـذا.. عجبا لكم، ولهممكم.

أركان الغذاء الصحي:

قلت للمعلم: فهمت هذا، وأيقنته، ولكنـا لا نـزال إلى الآن في حـيز الإجمـال، فالتفاصـيل الفقهيـة تسـتدعي التفصـيل في أنـواع الحاجات.

قال: ما تقصد؟

قلت: الفقهاء إذا تحـدثوا عن الصـلاة مثلا تحـدثوا عن أركانهـا وسننها وما يجوز فيها وما لا يجـوز، وإن تحـدثوا في الزكـاة تحـدثوا عن وعائها، ومقدار الزكاة ومصارفها، وهكذا.

قال: فالغذاء الصحي الواجب له أركانه التي لا يتم إلا بهـا، ولا يجوز لأحد من الناس أن يخـل بهـا إلا إذا قعـدت بـه الضـرورة عن ذلك.

قلت: فما هي هذه الأركان؟

قال: لقد تكفل بالبحث في هذا علماء التغذيـة وفقهـاء آتـاهم الله فهما في كتابه، وهم يعقدون في هذه القاعـة مجـالس دوريـة تبحث في هذا الشأن، فهيا لنزور بعضها.

قال: لا.. فذلك يطول.. ولكنا سنكتفي بأصول لهذه التفاصيل.

سـرنا في القاعـة، فرأينـا منصـة قـد جلس فيهـا علمـاء من تخصصات مختلفة، وقد علقوا خلفهم صورا وجداول مختلفة.

الطاقة:

اقتربنا منهم، فسمعنا أحدهم يقول: المقاصد الشـرعية الـتي يهدف الغذاء إلى تحقيقها تقوم على الحفاظ على سـلامة الجسـم وقوته داخليا وخارجيا، فليس المقصد في الشـريعة من الغـذاء هـو مجرد تلبية دواعي الشهوة، بل المقصد الحقيقي هو الحفاظ على ما أو تيه الإنسان من طاقات.

سأله سائل، فقال: وهل هناك فرق بين تلبية دواعي الشهوة، وبين قوى البدن، ألم يجعل الله الشهوة صيدا يصطاد به الجسم غذاءه؟

قال: هذا صحيح.. ولكن الشهوة قد تخطئ، وقد يبالغ فيها.. فينصرف صاحبها عن المقاصد الأصلية للغذاء إلى أشياء لا تنفع صحته، بل تضرها.

قال السائل: لم أفهم هذا.. فلا أرى تعارضا بين الشهوة والعافية إلا إذا كان الطعام محرما.

قال: سأضرب لك مثالا.. ألستم تبالغون في أكل **السكريات**؟

قال السائل: ومن قال بتحريمها؟

قال: أنا لا أقول لك: إنها محرمة، ولكني أقول: إن الإفراط فيها له عواقب وخيمة على الصحة، فأكل السكر يؤدي إلى إدمان الجسم عليه جسديا ونفسيا.. وقد ورد في بعض الإحصائيات أن الفرد الأمريكي يستهلك أكثر من 150 باوند من السكر خلال السنة[1].

وليس هذا غريبا، فعلبة من الكولا تحتوي على 10 ملاعق شاي من السكر، وواحد كوب من صودا البرتقال يحتوي على 13 ملعقة شاى من السكر.. والألبان ذات النكهات تحتوى على 5 ملاعق شاي من السكر بالنسبة لمقاس 6 أو نس، وواحدة كرة من الأيس كريم يحتوى على 11ملعقة شاي من السكر.

قال السائل: وما الضرر في هذا؟

قال: بالإضافة إلى الضرر المرتبط بالإسراف، والضرر المرتبط بحرمان الجسم من حاجياته الأساسية لأجل حاجات فرعية، فقد نص الخبراء على الأضرار الكثيرة التي يحملها هذا النوع من الشهوة[2]، فالسكر الأبيض مكرر بطريقة لا يمكن للجسم هضمه، كما أن له أثره على الجسم كالمواد المدمنة، فإن السكر يمشي في دم الإنسان، ويعطي ردات فعل تجعل الجسم يرغب في زيادة السكر، بالإضافة إلى أنه يؤثر في إضعاف جهاز المناعة، حيث يؤدي إلى إنقاص في عدد كريات الدم البيضاء، والتي تقوم بدورها في محاربة البكتيريا.. ونقص

---

1) مقالة من (Nutrition Action Health) لشهر نوفمبر من عام 1998م

2) وهناك كتاب بعنوان (Feeding the whole family) للمؤلفة (Cynthia Lair) يشرح فيه بوضوح أضرار السكر.

المناعــة يــؤدي أيضــا إلى أمــراض مزمنــة مثــل آلام المفاصــل وأمراض القلب والسرطان.

كما يسبب السـكر التقلبـات المزاجيـة، وهشاشـة العظـام وكسل الجسم والسمنة والسكري.

كما أن استهلاك الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر، مثل المــربى والبســكويت والحلــوى والمرطبــات، يــؤثر ســلباً في مستويات الطاقة، فهي ترفع بسرعة مستوى السـكر في الـدم مما يـدفع الجسـم إلى الإفـراط في التعـويض عن ذلـك، فتنجم لاحقاً مشاكل في انخفاض مستوى السـكر في الـدم وانخفـاض مستوى الطاقة العقلية والجسـدية. وعلى المـدى الطويـل، قـد يتلف السكر المواد المغذية التي تـؤدي دوراً أساسـياً في توليـد الطاقة في الجسم.

وبالإضافة إلى هذا كله، فقد اتضح أن المحليـات الصـناعية مثــل الســكريين تســبب بعض أمــراض الســرطان.. وقــد بين الدكتور البروفيسور (ريتشـارد وارتمـان) في جامعـة (MIT) أن الأشـخاص الـذين يتنـاولون معـدل 4-5 حبـوب من المحليـات البديلة الإصـطناعية، تكـون سـببا كافيـا حيث تـؤثر على تـركيب خلايــا المخ، فمن الممكن أن يــؤدي إلى تقلب المــزاج، والتهيج الجلدي، والقلق النفسي، والكابـة، والصـداع، والإصـابة بإرتفـاع في ضغط الدم، كما يزيد من شهية الأكل.

قال السائل: فأنت تحرم إذن كل السكريات؟

قال: لا.. أنا لم أقل هـذا.. فالسـكريات جـزء أساسـي من غذاء الإنسان، لأنها المصدر الرئيسي للطاقة، وهي في صـورتها الصـحيحة تلعب دورا هامـا في المحافظـة على صـحة الإنسـان وحيويته.

قال الفقيه: ولهـذا ورد في النصـوص الحث على كثـير من المطاعم المرتبطة بها، فالله تعالى ذكر التمـر والعسـل وكثـيرا من الفواكـه في القـرآن الكـريم، وهي من المصـادر الصـحيحة للسكريات.

وقد كان ﷺ ـ لأهمية هذا العنصر في التغذية ـ يبدأ فطـوره على التمر قبل أن يصلي.

قال الخبير: هذا كلام مهم جدا.. لأن الصائم يعتمد على مـا يوجـد بجسـمه من سـكر، وخاصـة المخـزون منـه في الكبـد، والسكر الموجود في طعام السحور يكفي 6 ساعات، وبعد ذلك

يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد، ومن هنا فـإن الصـائم إذا أفطـر على التمـر أو الـرطب، وهي تحتـوي على سـكريات أحادية، فإنها تصل سريعاً إلى الكبـد، والـدم الـذي يصـل بـدوره إلى الأعضــاء وخاصــة المخ، أمــا الــذي يملأ معدتــه بالطعــام والشراب، فيحتـاج لمـدة من سـاعتين إلى ثلاثـة سـاعات حـتى تمتص أمعاؤه السكر.

قـــال الخبـــير: وليس الأمـــر قاصـــرا على الســـكريات، **فللدهون** الـتي تضـيفونها لأطعمتكم من المخـاطر مـا لا يقـل عن مخاطر السكر.

قال السائل: نحن نضـيف الـدهون للطعـام لجعلـه كـريمي الملمس ونكهتـه ممـيزه للأكـل.. فهـل تـرى حرمتهـا، وتخليص الطعام من لذتها؟

قال: لا.. الفقهـاء هم الـذين يتحـدثون بنـاء على مـا أقولـه على التحليل والتحريم، ولكـني أقـول: إن الجسـم يحتـاج ــ في الحقيقة ـ إلى الـدهون لبنـاء جـدار الخلايـا في الجسـم، وتنظيم الهرمونات، ومنع الجلد والشعر من الجفاف، ولكن المفتـاح هـو أكل الدهون الصحيحة.

قال السائل: وهل هناك دهون خاطئة؟

قال: أجل.. هناك دهون مباركة كالتي نص عليها قوله تعالى: وَشَــجَرَةً تَخْــرُجُ مِنْ طُــورِ سَــيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالــدُّهْنِ وَصِــبْغٍ لِلْآكِلِينَ (المؤمنـون:20)، ونسـميها الـدهون الأحاديـة غـير المشـبعة، وهي توجد في الخضروات والمكسرات مثـل الكـانولا والسمسـم وزيت الزيتون.

ومنها دهون مشبعة، وهي الخطـيرة، وتوجـد في النـارجين وفي دهون الحيوانات ومنتجات الحليب، فـإن هـدرجت الـدهون تسبب تضيقا في الشرايين مما يؤدي إلى أمراض القلب.

قال السائل: فالدهون من الأغذية الـتي تحتاجهـا أجسـامنا إذن؟

قـال: أجـل.. ولكن بشـرط أن تكـون من الـدهون النافعـة لا الضارة.. فهي من المركبات العضـوية الـتي تقـوم بتزويـد الجسـم بالطاقـــة الحراريـــة الـــتي تبلـــغ ضـــعف الطاقـــة المـــأخوذة من السكريات.. كما تكمن أهمية الـدهون في احتوائهـا على الأحمـاض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والـتي تـدخل في بنـــاء الخلايـــا وتركيبهـــا.. وتحتـــوي الـــدهون بالإضـــافة إلى ذلـــك

الفيتامينات الذائبة في الدهون، والـتي تقـوم بـدور عامـل في بنـاء أنسجة الجسم مثـل شـبكة العين والعظـام، وفي المحافظـة على نضارة الجلد وتماسكه.

قـال السـائل: فالـدهون والسـكريات تشـتركان إذن في تزويد الجسم بما يعطيه الطاقة اللازمة؟

قال: أجل.. هذا صحيح.

قال الفقيه: ولعله لأجل هذا قـرن بينهمـا في القـرآن الكـريم فالله تعالى يقول: ﴿ وَهُوالَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِراً نُخْرِجُ مِنْهُ حَبّاً مُتَرَاكِبـاً وَمِنَ النَّخْـلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهاً وَغَيْـرَ مُتَشَابِهٍ﴾(الأنعام:99)

فقـد قـرن في الآيـة بين التمـر والعنب اللـذان يعتـبران من المصادر الصحية للسكريات، بالزيتون والذي يعتـبر من أهم وأصـح مصادر الدهون[1].

وفي آية أخـرى يقـول تعـالى:﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِـهِ الـزَّرْعَ وَالزَّيْتُـونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَـوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل:11)

وفي آيـة أخـرى يجمـع بين التمـر والعنب، فيقـول تعـالى: ﴿ وَزَيْتُوناً وَنَخْلاً﴾(عبس: 29)

وفي آيـة أخـرى يجمـع بين الـتين والزيتـون، فيقـول تعـالى: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾(التين:1)

بناء الجسم وصيانته:

سأل سائل: قد عرفنا أغذية الطاقة ووجه الحاجـة إليهـا، فمـا الركن الثاني من أركان الغذاء الصحي؟

قال الخبير: الأغذية المتكفلة ببناء الجسـم، ألا تـرون الجسـم يكبر بعد صغر، ويصح بعد بلاء، ويرمم نفسه بعد عطب؟

قالوا: بلى.. فما سر ذلك؟

قال: أغذية جعل الله فيهـا من القـوى مـا يقـوم بهـذه الأدوار جميعا.

قالوا: فما هي؟

قال: ثلاثة مواد أساسية تتواجد في أغلب الأطعمة، أناط اللـه بها هذا الدور.

---

1) يعد زيت الزيتون من أغنى الزيوت النباتية من حيث القيمة الغذائية فهـو يعطي قيمة حرارية عالية في غذاء الإنسان (1 غرام منه يعطي 224 حريرة).

قالوا: فما أولها؟

قال: أولها مـا يسـمى بالبروتينـات، وهي عبـارة عن مركبـات عضـوية تتكـون من جزيئـات كبـيرة تتفكـك، وتفضـي إلى وحـدات مفردة اسمها الأحماض الآمينية.

وهـذه الأحمـاض أساسـية في الجسـم للمكونـات التركيبيـة للعديــد من الأنســجة مثــل العضــلات والهرمونــات والأنزيمــات الهضمية.. وفي الظروف القصوى، مثل الجوع أو الحاجة إلى بعض الطاقة فإنه يمكن استخدام الأحماض الأمينية لتوفير الطاقة، حيث يطلق الـبروتين 4 كيلووحـدة حراريـة من الطاقـة لكـل غـرام من البروتين المحروق.

قالوا: فما الثاني؟

قـال: الفيتامينـات.. وهي مجموعـة من المركبـات العضـوية المعقدة في تركيبها، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلـة نسـبيا، وهي ضرورية لصيانة نموالجسم ووقايته من الأمراض.

قالوا: فما الثالث؟

قـال: العناصــر المعدنيــة.. وهي تشــكل 4 بالمائــة من وزن الإنســان، ويتطلب الجســم بعض العناصــر بكميـات كبـيرة نسـبيا، وتســمى العناصــر الكــبرى، ويتطلب الجســم بعضــا منهــا، ولكن بكميات صغيرة نسبيا وتسمى العناصر الصغرى أو النزرة.

وهي جميعـا تلعب دورا هامـا في تنشـيط التفـاعلات الحيويـة داخـــل الجســـم، وفي تنظيم ســـوائل الجســـم وتنظيم التـــوازن الحامضي – القاعدي فيه.

طيبة الغذاء:

دخلنا القاعة الثانية من قاعـات التغذيـة، وقـد كتب على بابهـا قوله تعالى: ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾(الأعراف: 157)

قلت للمعلم: هذه قاعة الغذاء الطيب؟

قال: أجل، فالطعام الطيب هو الطعام المبارك فيه، وهوالذي لا تستقيم الحياة الطيبة إلا به.

قلت: ولهذا أمرنا الله أن ننتقيـه في صـدقاتنا، فلا نتصـدق إلا منه، كما قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْـهُ تُنْفِقُـونَ وَلَسْـتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾ (البقرة: 267)

قال: أتدري الأسرار الصحية المودعة في هذه الآية؟

قلت: وما علاقة هذه الآية بالأسرار الصحية؟

قـال: إن اللـه تعـالى علم شـح الأغنيـاء بـأموالهم الجيـدة، وطعـامهم الطيب، فلـذلك قـد يتسـاهلون في إعطـاء الفقـراء من الخبيث الذي يمتلئ مضرة إقناعا لأنفسـهم بكـرمهم، فنهـاهم اللـه تعالى عن ذلك.

قلت: أجـل.. فقـد روي في الحـديث أن رسـول اللّـه ﷺ أتي بضــب، فلم يأكلــه ولم ينــه عنــه قلت: يــا رســول اللّــه نطعمــه المساكين؟ قال:(لا تطعموهم مما لا تأكلون)(1)

قـال: ولـذلك ورد في النصـوص الأمـر بـالبحث عن الجـودة والطيبة، مهما كلف ذلك من ثمن.

قلت: أين ذلك؟

قال: ألم تسمع قوله تعالى: فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِـوَرِقِكُمْ هَـذِهِ إِلَى الْمَدِينَـةِ فَلْيَنْظُـرْ أَيُّهَـا أَزْكَى طَعَامـاً فَلْيَـأْتِكُمْ بِـرِزْقٍ مِنْـهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَداً(الكهف: 19)

قلت: فما محل الشاهد من الآية؟

قال: لقد بعث هـؤلاء الفتيـة بكـل مـا عنـدهم من مـال طلبـا لأزكى الطعام وأطيبه.

قلت: الطعام الزكي هو الطعام الحلال.

قال: والطعام الحلال هو الطعام الذي لا ضرر فيه، فاللــه لم يطعمنا سموما تقتلنا، بـل أطعمنـا مـا تنتفـع بـه أجسـامنا وتزكوبـه أرواحنا.

قلت: أيمكن أن يكون الطعام سما؟

قال: لا يكون السم إلا في الطعام.

قلت: كيف ذلك؟

قال: هذه القاعة من هـذا الحصـن متخصصـة في هـذا.. فهي تبحث عن كل ما يضر بالطعام لتحذر منه وتنبه إلى مخاطره.

قلت: ففيها خبراء تغذية إذن؟

قال: وفيها فقهاء أيضا.

قلت: فقهاء !.. أتحولوا هم أيضا إلى خبراء؟

قال: الخبراء يبحثون.. والفقهاء يفتون على أساس ما يجتهده الخبراء.. وهم في تشددهم لا يقلون عن الخبراء.

قلت: فلم لم يكتف الناس بالخبراء؟

قـال: ألم تعلم أن الغـذاء عبـادة، والعبـادة لا يفـتي فيهـا إلا

---

(1) أحمد.

الفقهاء.

***

رأيت بابين داخل هذه القاعة، سألت المعلم عنهما، فقال: أما الباب الأول، فيبحث في سلامة الغذاء.. وأما البـاب الثـاني، فيبحث في سلامة التغذية.

قلت: فما الفرق بينهما؟

قال: الغذاء هـو الطعـام الـذي نتناولـه، والتغذيـة هي إيصـال الغذاء إلى أفواهنا وأجهزتنا.

قلت: فهمت سر كون الغذاء مسـموما، ولكـني لم أفهم سـر التسميم في التغذية.

قال: قد تأكل طعامـا طيبـا، ولكنـك تأكلـه في غـير مواقيتـه، وبغير أسلوب الأكل الصحيح، فينقلب مضرة وسموما.

قلت: وهل أشارت النصوص إلى كلا الأمرين؟

قال: أجل.. وسنرى ذلك في كلا القاعتين.

سلامة الغذاء:

دخلنا القاعة الأولى، وقد كتب على بابها قوله تعالى: فَـانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ (البقرة:259)

قلت: أي قاعة هذه.. وما علاقة الآية بها؟

قال: هذه قاعة (سلامة الغذاء)، وهي مختصة بحفظ الغذاء من كل ما يتسبب في فساده، وللآية علاقـة كبـيرة بهـذا، فاللـه تعـالى يرشـدنامن خلالهـا إلى أن الطعـام قـد يتغـير ويسـتحيل، ويصبح لا منفعة فيه.

قلت: أجل.. فقد ذكـر المفسـرون أن هـذ كـان معـه عنب وتين وعصير، فوجده لم يغير منه شيء، لا العصير استحال، ولا التين حمض، ولا أنتن، ولا العنب نقص.

قال: والله تعالى لم يذكر هـذا على سـبيل الحكايـة فقـط، بل ذكره لنعبر منه إلى طعامنا، فنحفظه ونحافظ عليه.

قلت: أتقصد أن في الآية حكما تشريعيا؟

قال: كل القرآن الكريم تشريع.

قلت: وفيه عقيدة..

قال: عقيدته تشـريع، وتشـريعه عقيـدة.. ألم تسـمع قولـه تعالى وهو يصف أنهار الجنة؟

قلت: بلى، فقد قال تعـالى: مَثَـلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِـدَ الْمُتَّقُـونَ فِيهَـا أَنْهَـارٌ مِنْ مَـاءٍ غَيْـرِ آسِـنٍ وَأَنْهَـارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُـهُ

وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفّىً وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هو خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ(محمد:15)

قال: فهذه الآية تحتوي على أسرار هذا الباب وتشريعاته.

قلت: كيف ذلك؟

قال: لقد أخبر تعالى عن الجودة العالية التي يحتوي عليها نعيم الجنة، فأنهارها غير آسنة، ولبنها لم يتغير طعمه، وخمرها لا تحتوي على أي مواد ضارة، وعسلها مصفى، وفيها إلى جانب ذلك الثمرات المتنوعة.. وهذه جميعا شروط لا تتم سلامة الأغذية إلا بها.

قلت: كيف ذلك؟

قال: سيضرب لك خبراء هذه القاعة وفقهاؤها الأمثلة على ذلك.

***

سرت مع المعلم في أرجاء القاعة الممتلئة بالخبراء والفقهاء، اقتربت من رجل يتكلم بحماسة، وقد علق خلفه قوله ﷺ :(من غشنا فليس منا)(1)، فسمعته يقول: أتدرون لم قال ﷺ هذا الحديث؟

قال أحدهم: أجل، فقد مر ﷺ ذات يوم على رجل يبيع طعاما، فوضع ﷺ كفه الشريفة أسفل منه، فوجده مبلولا، فسأل البائع عن ذلك فقال: أصابته السماء (أي المطر)، فقال ﷺ:(من غشنا فليس منا)(2)

قال: أتدرون لم نهى ﷺ عن بيع الغرر؟

قال أحدهم: أجل.. لأن ظاهره يغري المشتري، ولكن باطنه المجهول يؤذيه.

قال: إذا عرفتم هذا، فاعلموا أن الغذاء من أكثر المواد عرضة للفساد، وذلك لما يحتويه من الرطوبة والعناصر الغذائية اللازمة لنمو الأحياء الدقيقة، فلذلك يتطلب تخزينا جيدا، وفي ظروف جيدة.. ويتطلب إلى جانب ذلك الحفاظ على أصالته وعدم تدنيسها بما لا يتوافق معه.

قالوا: فاشرح لنا هذا.. أو بين لنا كيف نتقيه؟

قال: ليتني أستطيع أن أفعل ذلك.

---

(1) مسلم وابن ماجة.

(2) مسلم، والترمذي.

قالوا: وما الذي منعك منه؟
قال: إن ابتغاء الخبيث من الكسب جر الخبث إلى الطعام، ولا يمكن إحصاء تفاصيل ذلك.
قالوا: فاضرب لنا أمثلة تنبهنا.
قال: سأضرب لكم أربعة أمثلة.
قالوا: فما المثال الأول؟
قال: أتعرفون الخميرة؟
قالوا: ومن لا يعرفها.. هي الوسيط الذي نستعمله في أغذية كثيرة.
قال: ألا تعلمون أن من أنواعها ما يؤدي إلى السرطان؟
قالوا: نعوذ بالله منه، فكيف ذلك؟
قال: لقد نشر الكاتب رونالد كوتسيش في جريدة (East West) عام 1984 مقالة تساءل فيها:(لماذا تؤدي الخميرة المتعارف عليها إلى بعض الأمراض؟)، ثم أجاب:(من المعروف عندما تخمر الخميرة تتفجر جزيئات الخبز، فإن الجيزيئات التي تنتج تكون مماثلة للجزيئات المسببة للسرطان)
ورجوعا إلى الباحث الفرنسي Jean Glaude Vincent وجد أن الطاقة البيولوجية التي تصدر من العجينة المخمرة مماثلة للتي تسبب الخلايا السرطانية.
وهناك باحثان ألماني وفرنسي وجدا أن السرعة في تخمر العجينة ترسل إشارات إلكترونية إلى الجسم لينبه بحدوث رد على هذه الإنفجارات وهو من مسببات السرطان.
ومن المؤسف أن الكثير من أنواع الخبز يطلق عليه الخبز الصحي والأسمر الكامل والبيتا ورقائق الخبز المالح وجميعها تستخدم فيها الخميرة السريعة الصناعية.
قالوا: أفتأمرنا بترك الخمائر، أو تحرمها علينا؟
قال الفقيه: كل ما ثبت ضرره ثبت تحريمه، ألم يقل ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)
قالوا: فما البديل لذلك.. فهي من طعامنا الذي لا بد لنا منه؟
قال الخبير: إن العجينة البلدي أفضل من هذ الخمائر، فهي صحية وطرية ولذيذة.. فإذا لم نجد العجينة المخمرة طبيعيا، فيمكن صناعة الخبز في المنزل.
قالوا: فما المثال الثاني؟

قال: الماء..

قالوا: ذلك ما لا يمكن تعويضه، فما الذي حصل له؟.. وهل يدخل الغش في الماء؟

قال: أجل.. فقد ذكرت بعض الدارسات على أن حوالى مليون أمريكي يشربون المياه التي تحتوي على بعض المواد الكيميائية المؤدية إلى السرطان، مثل مادة الزرنيخ والذي هو عنصر إشعاعي غازي، ومادة الكلور، لذلك يقترح وضع إعادة تصفية الماء بطريقة الأسموزية أو الكربون لتنظيف الماء.

وذلك لأن الاوساخ والصداء الموجود في الانابيب والسخانات تذوب في الماء الذي يمر فيها، وقد أثبتت البحوث والدراسات أن المواد الكيمائية الموجودة في البلاستيك تذوب في القوارير مع الماء الموجودة فيها.

قالوا: فهل تنصحنا بحفر آبار في بيوتنا لنشرب منها عذبا؟

قال: ومن قال بأن مياه آباركم عذبة؟ ألستم تملؤون جوف الأرض بالقاذورات التي تتسرب إلى المياه الجوفية، فتلطخها وتملأها بالعلل.

قالوا: أفتنصحنا بالصوم عن الماء؟

قال: لا.. وما كنتم لتطيقون.. ولكني أنصحكم بالاستماع إلى أصدقاء المياه لتكسبوا مياه طاهرة وصحة سليمة.

قالوا: فما المثال الثالث؟

قال: الملح..

قال أحدهم: ذلك مما لا مناص لنا منه.. فالملح ضروري لتنظيم جسم الإنسان، وهو يدخل في اتصال الأعضاء وبناء العضلات.. كما يساعد في تنظيم نظام المناعة ويمنع نمو البكتيريا الضارة والفيروسات والفطريات والطفيليات ويعمل على زيادة ثبات النظام المعوي.

قال: ذلك صحيح.. فالملح أحد العناصر المهمة لحياة الإنسان والحيوان وحتى النبات، فهو يعمل على موازنة كمية الماء بالجسم والخلايا التي يتكون منها أعضاء الجسم، وهو مهم لعملية التمثيل الغذائي في الخلية.. لذا فإن تناول الملح وبكميات معتدلة ضروري جداً للبقاء على قيد الحياة.

ولكن هذه المنافع لا تتحقق إلا في النافع منه.

قالوا: أهناك ملح ضار؟

قــال: أجــل.. ففي أســواقكم اليــوم نوعــان من الأملاح: أحدهما متواجد ومنتشـر بكـثرة، ومعلب بشـكل أنيـق وهـوملح مكرر مضاف إليه الإيودين.. والثاني قد لايكون معبأ بعلب أنيقة، وهوملح البحر.

قالوا: فما الفرق بينهما؟

قال: للإجابة على هذا السؤال لابد من معرفة مكونات كل نوع من هذين النوعين:

أما النوع الأول، وهوالملح المكرر الأنيـق، فإنـه يتكـون من 99،9 بالمائــة من كلوريــد الصــوديوم و0.1 بالمائــة إيــودين البوتاسيوم أو الكالسـيوم، وتضـاف إليـه مـادة الإيـودين لتعزيـز نقص الإيودين في هذا النوع من الملح، وهي في الحقيقة مجرد سد نقص لهذه المادة في الملح المكرر.. كما يضاف إليـه مـادة سليكيت الأمونيوم للمحافظة على إنسيابية الملح وعدم تكتلــه، ومما هـو معـروف أن مـادة سـيليكيت الأمونيـوم مـادة مضـرة بالصحة.

أمــا الملح البحــري: فيتكــون من95 بالمائــة من كلوريــد الصوديوم و5 بالمائة معـادن أخـرى منهـا المنغنـيز والكالسـيوم والفوسفور والإيودين (من مصدره الطـبيعي)، إضـافة الى أكـثر من 70 عنصرا معدنيا آخر.

فمن الفرق بين هذه المكونات يتضـح لنـا الفـرق الشاسـع بين هذين النوعين من الملح، فالملح المكرر هو ملح لا يحتــوي على أكثر من مادة واحدة هي كلوريد الصوديوم، وهو فقـير من المعادن الأخرى الضرورية لحياة الخلية، لذا نرى شـركات إنتـاج هذا النوع من الملح تحاول سد العجـز الكبـير للمعـادن بإضـافة الإيودين به والدعاية لهـذه الإضـافة وكأنهـا مـيزة إضـافية، وهي في الحقيقة ليست أكثر من محاولـة سـد العجـز الكبـير بشـيء صغير جداً.

وفي مقابل ذلك، فإن الملح البحري يحتـوي ــ إضـافة إلى الإيودين ـ على معادن كثيرة جداً، وبصـورة متوازنـة كمـا خلقهـا الله لنا في الطبيعة ومتوافقة مع حياة الإنسان.

وفي المقابل، فإن ملح البحـر يحـوي إضـافة إلى الإيـودين على مايقارب 80 معدنا يحتاجها الجسـم للحفـاظ على حيويتـه، ولإتمــام عمليــة التمثيــل الغــذائي بأفضــل أداء، ولوعلمنــا أن

27بالمائة من الملح الموجود بالجسم في العظام وذلك لنقصها في الدم الناتج عن عدم كفاية مانتناوله من ملح متكامل.

كما أن الشخص الذي يتناول الملح المكرر عادة ما يحدث له شراهة في تناول الملح لأن الجسم لا يشعر بالكفاية من المعادن المحلية الأخرى، وبذلك يتراكم كلوريد الصوديوم بالجسم مسبباً مشاكل للكليتين.

فالفرد البالغ يحتاج ما بين 2-3 غ في اليوم الواحد، لكن معدلات استهلاكه تصل إلى 18 غ يومياً، وهذه الزيادة تسبب إرهاقا وتعبا للكلى، ويسبب تمادي ذلك ضعف كفائتها.

وتظهر أعراض زيادة الملح على شكل توترات عصبية وعضلية ونفسية وصداع مستمر وشعور بالقلق والكآبة والضيق والضجر، وفي نفس الوقت يتفاقم نقص المعادن الأخرى بالجسم مسبباً مشاكل صحية في مناطق أخرى بالجسم.. وخاصة منها العظام.

قالوا: فبم تنصحنا؟

قال: لأجل هذا ينصح بأفضل أنواع الملح غير المكرر مثل: ملح البحر (sea salt)، الميسو(Miso) الصويا، الجماشيو gomashio، وعدم إستخدام الملح المكرر لما يسبب من أضرار على الجسم(1).

قالوا: فما **المثال الرابع**؟

قال: حلوى الأطفال..

قالوا: فما بها؟ إن أطفالنا لا يسكتون إلا بها..

قال: ألا تسكتوهم إلا بقتلهم؟.. ألا تعلمون أن حلوى الأطفال كالشوكولاته والبسكويت ورقائق البطاطس الجاهزة وغيرها من المقرمشات التي يلتهمها أطفالكم بشراهة ضارة بصحتهم؟

قالوا: أصحيح ذلك؟

قال: أجل.. فالدراسات الكثيرة تثبت ذلك، وآخرها دراسة بريطانية قامت بها في مطلع هذا العام (جمعية الشراكة بين الأطباء والمرضى) على ثمانمائة طفل بريطاني، وكشفت هذه الدراسة أن 25 بالمائة من هؤلاء الأطفال يعيشون على الحلويات ورقائق البطاطس الجاهزة، و75 بالمائة منهم ليست لديهم أية فكرة حول كمية الفواكه والخضر التي تحتاجها أجسامهم، كما اعترف مائتان منهم أنهم أثناء ذهابهم إلى المدرسة لا يتناولون

---

1) مقتبسات من مطبخ لينور الطبيعي (Lenore Natural Cisine).

فطورا منزليا، بـل يتنـاولون بـدلا منـه حلويـات ورقـائق بطـاطس جاهزة.

كما أشارت دراسة بريطانية أخرى تمت على ألف وسـبعمائة فـتى وفتـاة تـتراوح أعمـارهم بين الرابعـة والثامنـة عشـرة كـانت بعنوان (التغذية وأنظمة الطعام العامة) إلى أن حوالي 80 بالمائـة منهم يتغـذون على الأطعمـة الجـاهزة، مثـل: رقـائق البطـاطس المقليـة، والبسـكويت، والشـكولاته. كمـا أن مسـتوى الملح في أطعمتهم هو ضـعف المسـتوى المقبـول صـحيا، بالإضـافة إلى أن الأطفال يستهلكون كثيرا من الأملاح المعدنية المضافة.

وأوضحت الدراسة أن واحـدا من بين كـل خمسـة من الـذين شملهم البحث لم يتناولوا الفواكه على الإطلاق خلال فترة إجرائـه التي استغرقت أسبوعا، وقـد حـذرت تلـك الدراسـة من أن تنـاول الصغار لمثل تلك الأطعمة قد يسـبب لهم مشـاكل صـحية خطـيرة في المستقبل؛ حيث إن الغذاء غير الصحي أحد أهم أسباب ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض السرطان والقلب والشرايين.

وفي بحث أجرته هيئة المواد الغذائيـة ببريطانيـا توصـلت في نتائجه إلى أنه مقابل كل طعام صـحي واحـد يتناولـه الأطفـال من الأسواق، يوجد عشرة تصنف على أنها كوارث غذائية!!

قالوا: فبم تنصحنا؟

قال: بم نصح به الناصحون من علماء التغذية؟

قالوا: فبم نصحوا؟

قال: أن تمنعوا جميع أفراد الأسرة ـ وخصوصًا الأطفال ـــ من شراء أو تناول هذه المأكولات والمشروبات الغازية؛ وأقصر سـبيل إلى ذلك عدم تعويدهم عليها منذ الصـغر، وأن تغرسـوا فيهم العلم بكونها مضرة ومسببة للأمراض، وأن الفاكهـة والخضـار ضـروريان لبناء أجسامهم ووقايتها من الأمراض.

ولا تكتفوا بذلك بل يجب إعـداد وجبـات سـريعة وخفيفـة في المنزل؛ لتحل محل تلك المأكولات.

وفي الأخير لا تغتروا بما هو مدون على عبوات تلـك الأغذيـة من قبيل: غني بالكالسيوم، أو غني بفيتامين سي، أو مـواد مصـرح بها، أو مواد صحية، فقد أثبت عدم صدق هذه العبارات.

وأول ذلــك كلــه: أن تجنبــوا أطفــالكم أخطــار الإشــهارات التلفزيونة، فقد أكدت دراسة علمية أجريت في إحـدى الجامعـات المصرية على إعلانات التلفزيون المصري أن هذه الإعلانات تــربي

المجتمع على الشراهة والتبذير والعنف والتفاخر وثقافة الاستهلاك، فإن الإعلام لا يكف عن تقديم إعلانات تسعى لترويج مثل هذه المنتجات حتى أنهم في بعض الأحيان يستخدمون أشخاصا يقومون بتمثيل دور الأطباء يتحدثون عن تلك المنتجات، موهمين المستهلكين بأن الأطباء ينصحون بها.

***

اقتربنا من رجل آخر، عليه سيما الفقهاء يحدث جمعا من الناس، فسمعته يقول: لقد وردت النصوص تحرم كل ما فيه ضرر بالصحة، فالنبات المأكول حلال كله ما لم يعرض له عارض من سرقة أو نجاسة وما لم يثبت ضرره لسمية فيه، أو لكونه مسكراً أو مفتراً، كما قال تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طَيِّباً وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّمُبِينٌ﴾(البقرة:168)

أما المصدر الحيواني للغذاء فقد حرم النص القرآني تناول الميتة والدم ولحم الخنزير، وجاء في السنة تحريم أكل الحيوانات المفترسة كالوحوش من أسد ونمر وذئب وفهد (وكل ماله ناب مفترس من السباع) ومثلها الطيور الجارحة، أي ذوات المخلب من الطير كالصقر والباز والنسر.

كما حرمت النصوص لحوم الكلاب، كما قال ﷺ:(الكلب خبيث ثمنه)(1)

كما حرمت الضفادع للنهي عن قتلها كما يحرم أكل حشرات الأرض كالثعبان والعقرب والفأرة وغيرها، وكل ذلك لما تحمله هذه الحيوانات من أنواع العلل..

سلامة التغذية:

دخلنا القاعة الثانية، وقد كتب على بابها قوله ﷺ:(سم اللَّه وكل بيمينك وكل مما يليك)(2)

قلت: هذه القاعة مختصة بسلامة التغذية؟

قال: أجل، ففيها يدرب على الطريقة المثلى للتغذية من المواقيت والهيئات.

مواقيت الغذاء:

قلت: أللتغذية مواقيت؟

قال: أجل.. ألم نعرف أن الغذاء عبادة؟

قلت: أجل..

---

1) مسلم.

2) البخاري ومسلمِ.

قال: فقد شـرع اللـه للعبـادات مـواقيت معلومـة، فقـال في الصلاة: إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَاباً مَوْقُوتاً (النساء:103)، وقال في الحج: يَسْأَلونَكَ عَنِ الْأَهِلَّةِ قُـلْ هِيَ مَـوَاقِيتُ لِلنَّاسِ (البقرة:189)، وقال في الصـيام: شَـهْرُ رَمَضَـانَ الَّذِي أُنْـزِلَ فِيـهِ الْقُـرْآنُ هُـدىً لِلنَّاسِ وَبَيِّنَـاتٍ مِنَ الْهُـدَى وَالْفُرْقَـانِ فَمَنْ شَـهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ (البقرة:185)

قلت: هذه شعائر تعبدية.

قال: ويقاس عليها شعائر الغذاء الصـحي، فاللـه تعـالى أعلم بمصالح أرواحنا وأجسادنا منا.

قلت: كيف ذلك؟

قال: سأضرب لك مثالا.. أتعرف الحديث الـذي يـأمر فيـه ﷺ بصيام الأيام البيض.

قلت: أجـل.. وقـد ورد تحديـدها في بعض النصـوص، فقـد قـال ﷺ:(إذا صـمت من الشـهر ثلاثـاً فصـم ثلاث عشـرة وأربـع عشرة وخمس عشرة)(1)

والأيام بالبيض هي الليالي التي يكون القمـر فيهـا من أول الليل إلى آخره.. وقد سميت كذلك لأن لياليها بيضـاء من شـدة ضوء القمر عند اكتمالـه.. ولأنهـا أشـبهت بالنهـار لشـدة ضـوئها واكتماله..

ولكن ما علاقة هذا بهذا الباب؟

ربت على كتفي أحــد الخــبراء المتواجــدين في القاعــة، وقال: كيف تقول هذا؟.. لقد ظهرت في الأعوام الأخيرة أبحاث علمية كثيرة مفادها أن القمر عندما يكون بـدرا، أي في الثـالث عشــر والرابــع عشــر والخــامس عشــر، يــزداد التهيج العصـبي والتوتر النفسي إلى درجـة بالغـة.. فالـدكتور ليـبر عـالم النفس بميامي في الولايات المتحدة يقـول:(إن هنـاك علاقـة قويـة بين العدوان البشـري والـدورة القمريـة وخاصـة بينـه وبين مـدمني الكحـول، والميـالين إلى الحـوادث وذوي النـــزعات الإجراميـة، وأولئك الذين يعانون من عدم الاستقرار العقلي والعاطفي)

ويشرح ليبر نظريته قائلا:(إن جسـم الإنسـان مثـل سـطح الأرض يتكـون من 80 بالمائـة من المـاء والبـاقي هـو المـواد الصلبة).. ومن ثم فهو يعتقد بأن قوة جاذبية القمر التي تســبب

---

1) الترمذي، وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ.

المد والجزر في البحار والمحيطات تسبب أيضا هذا المد في أجسامنا عندما يبلغ القمر أوج اكتماله في أيام البيض.

ويقول الدكتور ليبر في كتابه (التأثير القمري) إنه نبه شرطة ميامي، كما طلب وضع أخصائي التحليل النفسي في مستشفى جاكسون التذكاري في حالة طوارئ تحسبا للأحداث التي ستقع نتيجة الاضطرابات في السلوك الإنساني، والمتأثرة بزيادة جاذبية القمر.. ويقول الدكتور ليبر:(إن ما حديث كان جحيما انفتح، فقد تضاعفت الجريمة في الأسابيع الثلاثة الأولى من يناير 1973، كما وردت أنباء عن جرائم أخرى غريبة وجرائم ليس لها أي دافع).. وأصبح من المعروف أن للقمر في دورته تأثيرا على السلوك الإنساني وعلى الحالة المزاجية.

وهناك حالات تسمى (الجنون القمري) حيث يبلغ الاضطراب في السلوك الإنساني أقصى مداه في الأيام التي يكون القمر فيها بدرا[1].

قلت: صدق رسول الله ﷺ فما أحكمه وما أعلمه بأسرار النفس وأسرار تكوينها وأخلاطها وهرموناتها.

قال: فلذلك كان من الحكمة الرجوع إلى هديه ﷺ للتعرف على مواقيت الغذاء وكيفياتها.

قلت: أفي السنة كل ذلك؟

قال: أجل.. وقد توصل نفر مجتهدون من قومك إلى كثير من ذلك.

قلت: فهل سنعرف تفاصيل ذلك؟

قال: لا.. ذلك يطول، ولكنا سنكتفي بالتعرف على وجبة مهمة ورد في النصوص الحث عليها مطلقا في الإفطار والصيام.

قلت: ما هي؟

قال: الفطور الصباحي.

قلت: ولكن الصائم لا يجوز له أن يفطر في الصباح.

قال: لقد عوض الفطور بالنسبة له بالسحور، ألم ترد النصوص الآمرة به؟

---

1) موقع الدكتور محمد على البار على شبكة الإنترنت.

قلت: بلى، فقد قال ﷺ:(تسحروا فإن في السحور بركة)(1)، وقال ﷺ:(فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر)(2)

قال: ألم يأمر ﷺ بتأخير السحور حتى يقارب الفجر؟

قلت: بلى، فعن زيد بن ثابت قال: تسحرنا مع رَسُول اللَّهِ ﷺ ثم قمنا إلى الصلاة. قيل: كم كان بينهما؟ قال: قدر خمسون آية(3)

قال: أتدري ما سر هذا الاهتمام بالسحور؟

قلت: ما سره؟

ربت على كتفي بعض الخبراء، وقال:.. لأهمية الفطور، ألا تعلم أهميته؟

قلت: فما تقولون؟

قال: بالرغم من أن الوجبات التقليدية تلعب دورا مهما في تزويد الجسم بالغذاء الضروري، فإن علماء التغذية يصنفون الفطور بأنه الوجبة الأهم، والأساس السليم في العادات الغذائية الصحية ويوصون به.

وقد أظهرت الدراسات أن تناول الافطار يرتبط بتحسن القدرة على التحمل في أول النهار والقدرة على الاستيعاب الدراسي أو القيام بالواجب في العمل.

ويساعد الافطار على سد النقص في مستويات جلوكوز الدم، وهذا أمر هام حيث أن الدماغ ذاته ليس لديه احتياطات من الجلوكوز، ويجب تعويض النقص الحاصل من الجلوكوز في الدماغ بصورة مستمرة.

وقد اكتشف الباحثون أن الاطفال الذين لا يتناولون وجبة الفطور يواجهون مشكلة في التركيز في المدرسة ويصابون بالأعياء وعدم الانتباه في فترة الظهيرة، وقد تم ربط هذه المعضلات السلوكية بانخفاض مستوى السكر في الدم، والذي لا يتم سد النقص فيه من خلال وجبة الفطور مما يسمح بالاعياء والاجهاد والتعب والضيق لأن يحدث.. وهذه السلوكيات لها تأثير سلبي على التحصيل العلمي.

قلت: أصدقك القول، فإني أسمع الكثرين يذكرون تقصيرهم

---

1) البخاري ومسلم.

2) مسلم.

3) البخاري ومسلم.

في حق الفطور.
قال: ليسوا وحدهم، فالملايين في أرجاء المعمـورة يتخطـون هذه الوجبة الهامة.. وكمثال على ذلـك فـإن امـرأة من كـل أربعـة نسـاء في الفئـة العمريـة بين 25-34 سـنة تتجـاوز تنـاول وجبـة الفطور بانتظام.
قلت: عرفت الفطور، فهل نستطيع أن نستنبط من النصوص وجبات أخرى؟
قاطعني أحدهم، وهويقول: ستة..
قلت: وما ستة؟
قال: ستة وجبات..
قلت: لم أفهم.. من أنت أو لا؟
قال لي المعلم: هذا رجل من عصرك حاول أن يستخلص من القـرآن الكـريم قـوانين التغذيـة، وقـد أداه اجتهـاده إلى أن عـدد الوجبات الصحية ستة[1].
التفت إليه، وقلت: كيف عرفت ذلك؟
قـال: لقـد تـبيت ذلـك من خلال شـيفرة قرآنيـة مبنيـة على الإعجاز العددي للقرآن الكـريم، بالإضـافة إلى ضـرورة تنـاول كـل مادة غذائية خلال وقت محدد في النهار حدده الله سبحانه وتعـالى في الشـيفرة القرآنيـة الـتي تـوزع كـل هـذه الأغذيـة والأطعمـة والمأكولات والاشـربة القرآنيـة لتناولهـا في وقت محـدد من اليـوم والليلة ولا يجوز تجاوزها ضمن ستة من الوجبات.
قلت: فما الغرض من ذلك؟
قـال: ليعـاد تـوازن النظـام الهرمـوني والنظـام العصـبي في الجسم، وهما النظامان الاساسيان اللذان يسـيطران على الجسـم وعلى مليارات من تفاعلاته الحيوية، كمـا أن تطـبيق نظـام الغـذاء المـيزان يعيـد تـوازن السـاعة البيولوجيـة الداخليـة في الجسـم الإنسان.
قلت: ولكن.. لماذا كانت عدد الوجبات ستة، وليست ثلاثة ولا أربعة؟
قال: لقد اكتشفت ذلك من خلال شيفرة قرآنيـة تتعلـق بعـدد أمر ﴿ كلوا ﴾ في القرآن الكريم، ومن خلال لوحة عظيمة مساحتها تبلغ حوالي 6 متر مربع، قمت من خلالها إلى تقسيم القرآن كـاملا

---
[1] هو جميل القدسي الدويك، وقد استنبطنا ما نورده هنـا من نص حـوار معـه في مجلة المجالس.

إلى 240 جـزء، ومن خلال هـذا التقسـيم اسـتطعت الوصـول إلى عدد الوجبات المقررة يوميـا، وخلال الفـترة المطلوبـة الـتي تـوزع فيهـا الأطعمـة والمـأكولات والأشـربة حسـب الشـيفرة القرآنيـة الأولى، مـا أكـد لي صـحة عـدد الوجبـات من خلال أمـر كلـوا في القرآن الكريم.

قلت: فهل ترى من سر لهذا الرقم؟

قال: رقم ستة مملوء بالمفاجآت، فكل أساس يجب أن يبـنى على ستة، فقد اكتشف العلمـاء أن جـزئ الجلوكـوز، وهـو الجـزئ الأولي الـذي تصـنع منـه كافـة أنـواع الكربوهيـدرات والبروتينـات والدهون وغيرها من المركبات الأساسية في الجسم، هـو مـركب سداسـي، وكـذلك العسـل الـذي هـو شـفاء للنـاس بإعـادة بنـاء الاساس الفطري الذي بنى الله سبحانه أجسامهم عليه يخــرج من خلايا نحل سداسية أيضا.. وهكذا.

أردت أن أسأله، فانصرف، لقد كانت الأشـغال الكثـيرة الـتي التزم بها تحول بينه وبين الجلوس معي.

فجأة ربتت على كتفي يد أخرى، التفت فـإذا بوجـه أعرفه[1] يقول: خمسة.

قلت: أعرفك، فماذا تريد بالخمسة؟

قال: خمس وجبات نستطيع استنابطها من السنة.

قلت: كيف ذلك؟ وكيف نوفق بينك وبين من يقول بالستة؟

قـال لي المعلم: هـؤلاء مجتهـدون.. وهم يختلفـون.. ولكنهم سيتحدون.

قلت: كيف يتحدون؟

قال: هذه بحوث جديدة، وهي محـاولات لاسـتنباط هـذا العلم من النصـوص، وسـتزيد الأيـام هـذا البحث نضـجا، وسـنرى فتوحـا كثيرة يفتحها الله على البشر ببركـة رجـوعهم إلى كلام اللـه، وإلى هدي رسول الله ﷺ.

هيئة التغذية:

قلت: عرفت مواقيت الغذاء، فما هيئته؟

---

[1] هو الدكتور عبد الباسط سيد، ولد في أسيوط في مصر عام 1943، تخـرج من كلية العلوم جامعة أسيوط عـام 64، ثم حصـل على البكـالوريوس في الطب من جامعـة القاهرة عام 69، ثم على الماجستير في التمثيل الغذائي من جامعة القاهرة عام 1971، حصل بعد ذلك على الدكتوراه في مجال الفيزياء الحيويـة الطبيـة من جامعـة سـتوكهولم في السـويد عـام 1978، صـدر لـه 216 بحثـاً نشـرت في المجلات الدوريـة المحليـة والعالمية.

قال: هي الطريقة التي تأكـل بهـا، ألم يعلمنـا النـبي ﷺ كيـف نأكل؟

قلت: أجل.. لقد ورد من ذلك في السنة الكثير.

قال: فلا يمكن أن يسـتفيد جسـمك من غـذائك إلا إذا تـأدبت بتلك الآداب.

قلت: آداب رسول الله ﷺ، أو الآداب التي يصفها الخبراء؟

قال: وهل رسول الله ﷺ إلا سيد الخبراء؟.. وهـل الخـبراء إلا تلاميذ بسطاء لرسول الله ﷺ ينقلون هديه أو يقيسون عليه؟

قلت: فما يقولون؟

قال: هيا لنستمع لبعضهم، فهذه القاعة مخصصة لذلك.

اقتربنـا من بعضـهم، فسـمعناه يقـول، وكأنـه يخـاطب عـدوا يتربص به: لن يبارك لك في أكلـك.. كـل مـا شـئت أن تأكـل.. املأ بطنك بما شئت من شهوات.. أنت لا تزيد معدتك إلا ألما وثقلا.. ولا تزيد جسدك إلا جوعا وظمأ..

التفت للمعلم مستغربا، وقلت: من هذا.. ما به منزعج هكذا.

أشـار لي المعلم أن أسـكت، فرأيتـه قـد هـدأ بعض الهـدوء، وقال: أنا لا ألومـك.. بـل أنصـحك، يحزنـني مـا أراك عليـه.. فـأنت تؤذي جهازك الهضمي، وتصيبه بالعطب.

انظـر جيـدا لأسـنانك، وهي تمضـغ الطعـام، أنت تخفـق في المضغ الجيد، بسبب الأكـل بسـرعة وشـراهة.. ألا تعلم أن المضـغ يؤدي دوراً مهماً في عملية الهضم.. ويمكن أن يـؤدي الإخفـاق في المضـغ جيـداً الى تعطيـل الهضـم والتخفيـف من فاعليـة العناصـر الأخرى في العملية الهضمية؟

ألا تعلم أن الهضم إن كان بطيئاً جداً، قد يتخمـر الطعـام غـير المهضـوم في الجهـاز الهضـمي، ممـا يـؤدي الى الازعـاج وسـوء امتصاص المواد المغذية؟

وأنت بالإضـافة إلى ذلـك تتنـاول وجبـات كبـيرة لا يسـتطيع الجهاز الهضمي إنجاز الكثير دفعة واحدة.. لذا، كلمـا تنـاولت وجبـة أكبر، تضاءلت قدرة الجهاز الهضمي على هضمها جيداً.

وأنت مـع ذلـك تشـرب كميـات كبـيرة من السـوائل مـع الوجبـات.. ألا تعلم أن شـرب الكثـير من السـوائل مـع الوجبـات يخفـف الافـرازات (الحمض، والإنزيمـات الهضـمية والصـفراء) المسؤولة عن عملية الهضم.. والواقع أن تخفيـف هـذه الافـرازات يعطل فاعليتها ويعيق عملية الهضم؟

وأنت بعد ذلك تتـأخر في تنـاول وجباتـك، لتنـام بعـدها، وهـذا يؤدي إلى مشاكل هضمية كثيرة.

تركناه في حديثه، ثم انصرفنا إلى آخر أكثر هـدوءا، فسـمعناه يقول: من أخطـر عـوارض الهضـم السـيء الافتقـاد الى الطاقـة.. فالطعـام المهضـوم بطريقـة غـير فعالـة ينتقـل بكميـات أقـل الى الدورة الدمويـة، ويبقى بالتـالي جـزء كبـير منـه عالقـاً في الجهـاز الهضمي بدل نقله الى خلايا الجسم لتوليد الطاقة.

ومن عوارضـــه النقص الغـــذائي.. فالفيتامينـــات والمعـــادن الأساسـية للحيـاة تـأتي عـبر الغـذاء، وبالتـالي فـإن سـوء الهضـم وامتصـاص الطعـام قـد يـؤدي الى نقص غـذائي، يمكن أن يسـبب عواقب طويلـة الأمـد، بـدءاً من الـوهن الى ازديـاد خطـر التعـرض لأمراض مثل مرض القلب والسرطان.

ومن عواقبه انزعاج هضمي.. فإن كان الجهـاز الهضـمي غـير فعـال، فـإن الطعـام غـير المهضـوم أو المهضـوم جزئيـاً يمكن أن يتخمـر في الأمعـاء.. وقـد يـؤدي ذلـك الى مشـاكل في توليـد ريح البطن ـ انتفاخ وتجشؤ ـ إضافة الى انزعاج في المعدة.

ومن عوارضه الغثيان وانتفـاخ البطن والتجشـؤ المفـرط، ألم تسمع قوله ﷺ لرجل قد تجشأ عنده:(اقصر من جشائك، فإن أكثر الناس شبعا في الدنيا أكثرهم جوعا في الآخرة)(1)

ومن عوارضه التهـاب غشـاء المعـدة الرغـوي، أو قرحـة في المعدة أو الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة المعـروف بـالمعي الاثنـا عشـري.. ومن العوامـل المسـهمة في ذلـك المضـغ غـير الملائم للطعام أو استهلاك وجبات كبيرة.

ترتيب الأغذية:

بينما كنت مستغرقا في سماع الرجل، وهو يرغي ويزبد حول سـوء الهضـم وأسـبابه، أمسـك بيـدي رجـل بحنـان، وقـال: صـدق الرجل في كل ما قالـه، وسـيطول بـك المقـام لـو اسـتمعت لكـل كلامه، فاكتف بما قاله، واسمع مني هذه النصيحة القرآنية الغالية.

قلت: انصح.. فالقرآن الكريم خير من نصح.

قـال: إذا أكلت فاكهـة ولحمـا أو أي غـذاء، فابـدأ بالفاكهـة أو لا(2).

غضـبت، وقلت: أتهـزأ بـه، أم أنـك تمتحنـني.. في أي سـورة

---

1) رواه الحاكم وقال: صحيح الإسناد، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب.

2) انظر: مع الطب في القرآن الكريم، الدكتور عبد الحميد دياب.

هذا؟.. أم أنك أخذت من قرآن الشيطان الذي يشيعه الدجالون؟
قال: لا تغضب.. هذه إشارة قرآنية جليلة، وقد بحثت فيها، فرأيت مناسبتها للصحة.
قلت: ومن أين استنبطت ذلك؟
قال: من قوله تعالى عند ذكر الجنة: وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (الطور:22) وقوله في موضع آخر محافظا على نفس الترتيب: وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (الواقعة:20 ـ 21)
ويؤيد هذا من السنة قوله ﷺ:(إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فليفطر على الماء فإنه طهور)[1].
قلت: عرفت إشارة القرآن الكريم، فما الحقيقة الصحية التي تخدمها؟
قال: من المتفق عليه بين علماء التغذية أن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة، فالفاكهة تحوي سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص، فالأمعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة تقدر بالدقائق، فيرتوي الجسم، وتزول أعراض الجوع ونقص السكر، في حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاثة ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون في غذائه من سكر، وتبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول.. فالسكاكر البسيطة بالإضافة إلى أنها سهلة الهضم والإمتصاص فإنها مصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة.
ومن هذه الخلايا التي تستفيد إستفادة سريعة من السكاكر البسيطة خلايا جدر الأمعاء والزغابات المعوية حيث تنشط بسرعة عندما تصلها السكاكر الموجودة بالفاكهة، وتستعد للقيام بوظيفتها على أتم وجه في امتصاص مختلف أنواع الطعام، والتي يأكلها الشخص بعد الفاكهة.

***

قال الرجل هذا، وانصرف من غير أن ينتظر مني كلمة شكر واحدة، فخطرت على بالي فكرة تعميم ما قاله، والبحث في القرآن الكريم جميعا، وفي السنة المطهرة، لنرى الترتيب الذي ورد فيه ذكر الأغذية، ونقارنه بما يقوله العلم في ذلك، خاصة، وأن

---

[1] الترمذي، وقال: حديث حسن.

النص ورد بالدعوة إلى مراعاة ترتيب ما في القرآن الكريم من أشياء، كما ورد في الحديث أنه ﷺ لما فرغ من طوافه بالبيت عاد إلى الركن، فاستلمه، ثم خرج من باب الصفا، وهو يقرأ قوله تعالى: إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ (البقرة:158)، ثم قال: (أبدأ بما بدأ الله به)[1]

ما استتممت هذا الخاطر حتى وقف بجانبي صاحب الوجبات الستة[2]، وقال: هو نفس الخاطر الذي خطر ببالي.

قلت: أي خاطر؟.. وهل اطلعت على ما في خاطري؟

قال: أليس المؤمنون إخوة؟ أليست الأرواح جنود مجندة؟

قلت: بلى.

قال: فكيف لا تتوارد خواطرنا على موضوع واحد؟

قلت: أي موضوع؟

قال: ترتيب الأغذية في القرآن الكريم..

قلت: أجل.. كنت أفكر في هذا.

قال: لقد بحثت فيه بحثا مستفيضا، ووصلت ـ بحمد الله ومنته ـ إلى نتائج مذهلة.

قلت: فإلام وصلت؟

قال: لقد اكتشفت وجود علاقات ثابتة ومحددة لبعض الأغذية مع بعضها بعضها، بحيث لا يجوز أن تؤخذ قبل أغذية أو أشربة أخرى.

قلت: لقد عرفت مع أخينا السابق سر الترتيب بين الفاكهة واللحم وغيره من الوجبات.

قال: ليس ذلك فقط.. بل الترتيب يسري في أشياء كثيرة يمكن أن تؤسس لعلم كامل.

قلت: فاضرب لي أمثلة على ما اكتشفته.

قال: لقد ورد أمر كلوا واشربوا في القرآن الكريم عددا من المرات، وفي كل المرات هذه كان يرد أمر كلوا قبل اشربوا، وليس هناك في موضع واحد في القرآن الكريم أمر اشربوا قبل أمر كلوا أبدا، حتى في قصة الرجل الذي أماته الله مائة عام ثم بعثه ذكر طعامه قبل شرابه، كما قال تعالى: فَانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ (البقرة:259)

---

1) مسلم من حديث جابر الطويل.

2) هو جميل القدسي الدويك، وقد استنبطنا ما نورده هنا من نص حوار معه في مجلة المجالس.

قلت: فماذا استنتجت من هذا؟

قال: استنتجت قاعدة ذهبية في أسس علم التغذية والطاقــة القرآني، وهي أنه لا يجوز الشرب قبل الأكل صحيا وطاقيا وغذائيا، وعممت ذلك أساسا في كل وجبة من الوجبات.. وقــد ظهــرت لي نتائج جيدة بعد تجربة ذلك.

قلت: فاذكر لي مثالا آخر.

قال: لقد اكتشــفت أن هنــاك علاقــات بين الأغذيــة والأطعمــة والأشربة بحيث لا يجوز أخذ بعضها قبــل بعضــها الآخــر، ومن أمثلــة ذلك اللبن والخل والعسل.. ألا تعلم نهي النبي ﷺ عن انتباذ العسل واللبن؟

قلت: بلى، فقد نهى النبي ﷺ أن ينقعا ليلة كاملة مع بعضهما.

قال: لقــد قــرأت هــذا الحــديث، ورجعت إلى القــرآن الكــريم لأرى هل جمع العسل واللبن معا.

قلت: لقد جمع الله تعالى بينهما، فقــد قــال تعــالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَــامِ لَعِبْــرَةً نُسْــقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِــهِ مِنْ بَيْنِ فَــرْثٍ وَدَمٍ لَبَنــاً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ﴾(النحل:66)، فهذا هو اللبن، ثم قال تعــالى بعدها قريبــا من هــذه الآيــة: ﴿ وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْــلِ أَنِ اتَّخِــذِي مِنَ الْجِبَــالِ بُيُوتــاً وَمِنَ الشَّــجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُــونَ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُــلِّ الثَّمَــرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِــفٌ أَلْوَانُــهُ فِيــهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(النحــل:69) وهــذا هــو العسل.

قال: ولكنه فصل بينهما بفاصل لم تقرأه.

قلت: تقصد قوله تعالى في الآيــة الــتي تتوســط الآيــتين: ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَــناً إِنَّ فِي ذَلِــكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾(النحل:67)

قال: أجل، فقد فصل الله تعالى بذكر السكر، وقد قــال بعض المفسرين: إن السكر هو الخمر، ولكن هناك من قال بأن الســكر هو الخــل، وهــوالأرجح، فمــا من شــئ يتســكر، فلا يــذهب بالعقــل ويبقى زرقا حسنا إلا الخل.

قلت: ترجيحك صحيح، وقد كان في نفسي شــيء من اعتبــار السكر خمرا، فكشفته كشف الله كربك.

قال: وما سبب هذا الكرب الذي عانيته بسبب ذلك التفسير؟

قلت: لقد كنت أقــول: بــأن هــذه الآيــات في معــرض امتنــان، فكيف يمن الله علينا بما يؤذينا؟.. حتى عرفت أنه الخل.

قـال: والخـل رزق حسن(1)، ألم يقـل ﷺ:(نعم الإدام الخـل) (2)، وقال ﷺ:(اللهم بارك في الخـلِّ فإنَّه كـان إدام الأنبيـاء قبلي) (3) ؟

قلت: لقد ورد هذا الجمـع بهـذا الفاصـل في موضـع آخـر من القرآن الكريم، فقد قال تعالى في وصف أنهار الجنة: مَثَـلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَـا أَنْهَـارٌ مِنْ مَـاءٍ غَيْـرِ آسِـنٍ وَأَنْهَـارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَـارٌ مِنْ عَسَـلٍ مُصَـفّىً وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هو خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ (محمد:15)

قال: أجل، فقـد ذكـر اللـه تعـالى اللبن أو لا، كمـا حـدث في سورة النحل، ثم ذكر خمر الجنة، وهـوخمر يتخمـر ولا يسـكر أبـدا، فقد قال الله تعالى فيه: يُطَافُ عَلَيْهِم بِكَأْسٍ مِن مَّعِينٍ بَيْضَاء لَـذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَـا يُـنزَفُونَ (الشـعراء: 44 ـ 46)، ومعنى الغول أنها لا تغتال عقـولهم، ولا هي تسـكرها، ولا يصـيبهما منهـا مـرض ولا صـداع، ثم نـرى اللـه تعـالى بعـد ذكـر أنهـار اللبن والخمر الذي لا يسكر يذكر أنهار العسل تماما بنفس الترتيب الذي ورد في سورة النحل.

قلت: هذا مثال جميل، فهل اكتشفت أمثلة أخرى؟

قال: لا.. لم أكتشف أمثلة.. بل اكتشفت علما قائما بذاته.

قلت: كيف هذا؟

---

(1) الخل ـ وبخاصة خل التفاح ـ له فوائد عظيمة، فهو يقلل دهـون الـدم، وذلـك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلاطة الخضراء مـع الأكـل، فهـو يـذيب الـدهون، وذلـك لأن الخـل هـو حمض الأستيك، والمـركب الوسـطي في جسـم الإنسـان، والـذي لـه علاقـة بالبروتين،والدهون والكربوهيدرات.. وتناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام، أي في السلاطة الخضراء أو ملعقة صـغيرة على كـوب مـاء، و بخاصـة إذا كـان خـل التفـاح، يحافظ على مستوى دهون الجسم، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تماماً، لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي وهو الأسيتوأسيتات الذي يـدخل في التمثيـل الغذائي.

وخل التفاح أفضل أنواع الخل، لأنه بجانب حمض الأستيك المكون الأساسي لـه، فإنـه يحتوي على عديد من الأحماض العضوية اللازمة للجسم في التمثيل الغـذائي، إلى جـانب العديد من المعادن اللازمة للجسم.

وقـد جـاء في كتـاب الطب الشـعبي للـدكتور جـارفيس أن الخـل مطهـر للأمعـاء من الجراثيم، كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى و المثانة، حيث ذكر أن الخل يقضـي على الصديد الموجود بالبول.

ولهذا ثبت عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل الخل مع الزيت، في عام الرماد كان عمـر لا يأكل إلا الزيت والخل.

(2) مسلم.

(3) ابن ماجة.

قال: بعد هذا الاكتشاف، بدأت دراسة كل مادة غذائية في القرآن الكريم على حدة، ومتى تذكر مفردة، ومتى تذكر مجتمعة مع غذاء آخر، وإذا ذكرت مع غذاء آخر هل هي قبله أم بعده دائما أم هي قبله أحيانا وبعده أحيانا أخرى، كما أنني قست مواقع هذه الأغذية حسب شيفرتنا القرآنية حسب الوحدة الزمنية التي حصلنا عليها من الشيفرة، فاكتشفت بذلك كثيرا من النقاط الإعجازية الذهبية في قواعد التغذية القرآنية.

قلت: فاضرب لي أمثلة أخرى على ما اكتشفت؟

قال: لا.. سأشوقك إلى بعض ما اكتشفت، أما التفاصيل، فلا يمكن أن تعرفها هنا.

قلت: فشوقني.. فقد نصحك من شوقك إلى الخير.

قال: من ذلك أني اكتشفت لماذا علينا أن نأكل الفواكه في النهار، ولا نأكلها في الليل.. ولماذا علينا ألا نأكل القمح في الصباح.. ولماذا علينا ألا نأكل التمر والعنب عند العصر.. ولماذا إذا أكلنا رمانا يجب أن يكون هذا الرمان آخر ما نأكل.. ولماذا علينا أن نشرب الخل بعد اللبن.. ولماذا علينا أن نشرب العسل بعد الخل.. ولماذا علينا أن نأكل القمح في بداية الطعام.. ولماذا علينا أن نأكل التمر قبل العنب في معظم الأحيان.. ولماذا جعل ترتيب هذه الأطعمة بهذا التسلسل في سور الرحمن، الفواكه فالنخل فالحب فالريحان، كما قال تعالى:﴿ وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ وَالْحَبُّ ذُوالْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ فَبِأَيِّ آلَاء رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ (الرحمن: 10 ـ 13)

الرياضة

دخلنا القاعة الثانية من قاعات حصن القوة، فقرأت لافتة كتب على بابها قوله تعالى:﴿ لا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً وَكُلّاً وَعَدَ اللَّهُ الْحُسْنَى وَفَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ عَلَى الْقَاعِدِينَ أَجْراً عَظِيماً﴾ (النساء:95)

قلت للمعلم: ما هذه القاعة؟.. وما علاقة الآية بها؟

قال: هذه قاعة الرياضة، وهي الركن الثاني من الأركان التي تنتظم بها قوى الجسم، فالجسم الذي يتغذى لا بد له من الحركة التي تحول من ذلك الغذاء طاقة حية ينتفع بها الإنسان.

قلت: فما علاقة الآية بذلك؟

قال: هذه الآية تنهى عن الكسل والقعود والتثاقل إلى الأرض، فالقعود يعني الكسل، كما أن الجهاد يعني بذل المجاهد كل طاقاته، واستخدامها، لا تركها معطلة لا ينتفع بها، ولا ينفع.

قلت: أتفهم من الجهاد هذا المعنى؟

قال: لا يصح الجهاد إلا بعد هذا المعنى، فلا يمكن أن نرسل للمعركة جنودا يقعد بهم ضعفهم عن السير، وتقعد بهم طاقتهم عن الحركة.

ولهذا استعاذ ﷺ من الكسل، فقال:(اللهم إني أعوذ بك من الكسل، وسوء الكبر، وأعوذ بك من عذاب القبر)(1)

وربط في دعاء آخر بين العجز والكسل والجبن، فقال:(اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والبخل والهرم وعذاب القبر وفتنة الدجال)(2)، فكل هذه الأدواء يتولد بعضها من بعض.

قلت: فهل تدعو لفقه الرياضة كما دعوت لفقه الغذاء؟

قال: أجل.. فللرياضة فقهها الذي لا يختلف عن فقه الغذاء، ومن الخطأ عدم الاهتمام به.

قلت: لقد وجدت في النصوص ما تستلهم به المعاني الكثيرة التي يمكن أن يؤسس عليها فقه الغذاء، فمن أين يتأسس فقه الرياضة؟

قال: فقه الرياضة أيسر.

قلت: كيف؟

قال: لأنه لا يجوز لك أن تأكل في صلاتك، بينما يجوز لك أن تمارس الرياضة فيها.

قلت: ما الذي تقوله؟

الرياضة والصلاة:

قال: لقد ربط الشرع أكثر العبادات وأهمها بالحركات البدنية التي لا تختلف عن أنواع الرياضات، زيادة على ما فيها من توجه لله، يجعل منها رياضة نفسية وجسدية متكاملة.

قلت: أعلم ما في الصلاة من حركات قد تشبه حركات الرياضيين، ولكنها شيء مختلف تماما.

أشار إلى رجل، قد وضع صورا لأشكال حركات الصلاة، وهو يقوم بشرحها، وقال: هيا لنزور ذلك الرجل، فهو خبير رياضي

---

1) أبو داود والطبراني في الكبير.

2) مسلم وغيره.

يدرك أسرار الحركات وآثارها، ويجمع بين الرياضة والطب، لنسمع ما يقول، وَلا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ(فاطر:14)

اقتربنا منه، فسمعته يقول(1): أترون هذه الحركات الكثيرة التي يفعلها المصلي من رفع لليدين وركوع وسجود وجلوس وقيام وتسليم وغيره..

قالوا: نعرفها، ونمارسها بحمد الله ومنته.

قال: فهذه الحركات لا تختلف عن الكثير من التمارين الرياضية التي ينصح الأطباء الناس - وخاصة مرضاهم - بممارستها، ذلك لأنهم يدركون أهميتها لصحة الإنسان ويعلمون الكثير عن فوائدها.

فهي غذاء للجسم والعقل معًا، وتمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وهي وقاية وعلاج؛ وهذه الفوائد وغيرها يمكن للإنسان أن يحصل عليها لو حافظ على الصلاة، وبذلك فهو لا يحتاج إلى نصيحة الأطباء بممارسة التمارين، لأنه يمارسها فعلاً ما دامت هذه التمارين تشبه حركات الصلاة.

قالوا: فما فوائد الصلاة البدنية؟ ومن تشمل؟

قال: هي كثيرة، وهي تشمل جميع فئات الناس.

قالوا: فاذكر لنا منها ما تطمئن به قلوبنا، ونعلم أن قد صدقتنا.

قال: منها تحسين عمل القلب، وتوسيع الشرايين والأوردة، وإنعاش الخلايا، وتنشيط الجهاز الهضمي، ومكافحة الإمساك، وإزالة العصبية والأرق، وزيادة المناعة ضد الأمراض والالتهابات المفصلية، وتقوية العضلات وزيادة مرونة المفاصل، وإزالة التوتر والتيبس في العضلات والمفاصل، وتقوية الأوتار والأربطة وزيادة مرونتها، وتقوية سائر الجسم وتحريره من الرخاوة، واكتساب اللياقة البدنية والذهنية، وزيادة القوة والحيوية والنشاط، وإصلاح العيوب الجسمية وتشوهات القوام، والوقاية منها، وتقوية ملكة التركيز، وتقوية الحافظة، وإكساب الصفات الإرادية كالشجاعة والجرأة، وإكساب الصفات الخُلقية كالنظام والتعاون والصدق والإخلاص.. وما شابه ذلك.

قالوا: لقد ذكرت لنا قائمة كبيرة من فوائد الصلاة، فما علاقة الصلاة بالرياضة، فنحن في قاعة الرياضة؟

قال: كل ما ذكرناه ثمرة من ثمار الرياضة، فالصلاة تشكل

(1) انظر: كتاب (الصلاة والرياضة والبدن) لعدنان الطرشه.

للرياضيين أساسًا كبـيرًا للإعـداد البـدني العـام، وتسـهم كثـيرًا في عمليات التهيئة البدنية والنفسية للاعبين ليتقبلوا المزيـد من الجهـد خصوصًا قبل خوض المباريات والمنافسات.

والصلاة وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهـني من عيـوب قواميـة وتعب بـدني، كمـا أنهـا تسـاعد على النمـو المـتزن لجميـع أجزاء الجسم، ووسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة.

وهي تؤمِّن لمفاصل الجسـم كافـة، صـغيرها وكبيرهـا، حركـة انسيابية سهلة من دون إجهاد، وتؤمِّن معها إدامة أدائها السليم مـع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي.

وحركـات الإيمـان والعبـادة تـديم للعضـلات مرونتهـا وصـحة نسيجها، وتشد عضلات الظهر وعضـلات البطن فتقي الإنسـان من الإصابة بتوسع البطن أو تصلب الظهر وتقوسه.

وفي حركات الصلاة إدامـة للأوعيـة الدمويـة المغذيـة لنسـيج الدماغ مما يمكنه من إنجـاز وظائفـه بشـكل متكامـل عنـدما يبلـغ الإنسان سن الشيخوخة.

والصلاة تساعد الإنسان على التـأقلم مـع الحركـات الفجائيـة التي قد يتعرض لها كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل ممـا يـؤدي في بعض الأحيـان إلى انخفـاض الضـغط، وأحيانًـا إلى الإغماء.. فالمداومون على الصلاة قلما يشـتكون من هـذه الحالـة. وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار.

والصلاة عامل مقوٍ، ومهدئ للأعصاب، وتجعل لـدى المصـلي مقدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاتـه ومواجهـة المواقـف الصعبة بواقعية وهدوء، وهي أيضًا حافز على بلـوغ الأهـداف بصـبر وثبات.

وهذه الفوائد لجميع فئات الناس: رجالاً ونساء، شيوخًا وشبابًا وأطفالاً، وهي بحق فوائد عاجلة للمصلي تعـود على نفسـه وبدنـه، فضـلاً عن تلـك المنـافع والأجـر العظيم الـذي وعـده اللـه بـه في الآخرة.

قالوا: الله.. إنا نمارس الرياضة في أثناء عبوديتنا لله، ونحن لا نشعر.

قال: أتعلمون الأسرار الصحية المودعة في قولـه ﷺ:(علمـوا الصبي الصلاة لسبع سنين واضربوه عليها ابن عشر سنين)[1]

قالوا: فما فيه من الصحة؟

---

1) رواه أبو داود والترمذي وغيرهما بأسانيد صحيحة.

قال(2): لقد قمت بأبحاث في هذا، وتوصلت ـ انطلاقـا منهـا ـ إلى نظرية جديدة عن صحة الظهر انطلاقا من ذلك الحديث.

قالوا: فما هي، وكيف توصلت إليها؟

قال: لقد اكتشفت أنه إذا بدأ الإنسان في تليين أسفل ظهـره في سن مبكرة، واستمر في هذا التمرين وحافظ عليه أثنـاء الكـبر فإن فرصته في الإصـابة بـالآلام الشـديدة والانزلاقـات الغضـروفية في أسفل الظهر ستتقلص بشكل كبير.

قالوا: أهذا صحيح؟ وكيف توصلت إل هذا؟

قال: آلام أسفل الظهر من المشـاكل الشـائعة في البـالغين، وغالبًا ما تظهر بسبب فقدان الليونـة من الربـاط الطـولي الخلفي في الظهر، وكذلك النسيج الليفي الذي يشكل الطبقـات الخارجيـة من القرص الغضروفي، وعندما تفقـد هـذه الأنسـجة القـدرة على التمغـط، فإنهـا تتمـزق عنـد حصـول حركـة خاطئـة تسـاعد على تهتكها.. والحركـة الـتي تضـع ضـغطًا على هـذه الأنسـجة هي ثـني الظهر للأمام والركب مفردة.

وهـذا التمـزق نـادر جـدًا في الأطفـال لأن أنسـجتهم مرنـة وتتمغط عند الانحناء.

وقد قـادني هـذا إلى فرضـية تنص على أنـه لـو حافظنـا على مـيزة مرونـة الربـاط والغضـاريف الموجـودة في الأطفـال، فهـل سـيقلل هـذا من نسـبة الإصـابة بـآلام أسـفل الظهـر والانزلاقـات الغضروفية في الكبار، أم لا؟

قالوا: فما عملت لإثبات هذه الفرضية؟

قال: لإثبات مدى صـحة هـذا أجـريت بحثـا ميـدانيا على 188 من البـالغين، وقـد تم سـؤالهم إذا كـانوا يشـتكون من آلام أسـفل الظهـر أو عـرق النسـا، وعن شـدة الألم إن وجـد، ثم سـئلوا عن صلاتهم متى انتظموا فيها، ولم يقطعوها؟

قالوا: فما كانت نتيجة ذلك؟

قـال: لقـد أثبتت النتـائج بشـكل قـاطع وملحـوظ صـحة هـذه الفرضية واكتسب الطب هذه النظرية حيث أن 2،6 بالمائـة فقـط ممن يصلون قبـل سـن العاشـرة قـد عـانوا من آلام قويـة أسـفل الظهـر، بينمـا 70 بالمائـة ممن لا يصـلون إطلاقـاً يعـانون من آلام قوية والتفاصيل.

---

2) بحث للدكتور. محمد وليد الشعراني استشاري جراحـة المفاصـل والعظـام في قطر، قام بإعداد البحث والتعديل الطفيف عليه فراس نور الحق.

قالوا: وهل قبلت هذه النظرية؟

قال: أجل.. لقد قبلت هـذه الدراسـة ونوقشـت في المـؤتمر القطري العالمي الثاني للأطفال في الدوحة في إبريل سنة 2000 م وفي المؤتمر الدولي السادس لجراحة الظهـر، والـذي عقـد في أنقرة من الرابـع إلى السـادس من سـبتمبر عـام 2002م، وذلـك بإشراف نخبة من أطباء الظهر العـالميين، كمـا نشـرت في مجلـة الظهر الأوروبية.

قالوا: فما هو التفسير العملي الذي أعطيته لذلك؟

قال: يتمتع الأطفال بلياقة كبيرة مقارنة بالبالغين، وسبب هذه اللياقة هو أن أنسجتهم مرنة، وإذا ما حافظنـا على هـذه الخاصـية من الطفولـة، فإنـه من المنطقي أن تظـل هـذه الأنسـجة مرنـة، فتقاوم الحركات الشديدة، أما إذا أهملت أو بمعنى أصح إذا حرمت من التمرين المستمر، فإنها ستتيبس عند الكبر، فإذا تعرضت لشد قوي بسبب حركات شديدة، فإنهـا قـد تتمـزق، وهـذا يسـبب آلامًـا مبرحة.

فإذا بدأ الأولاد بالركوع مرات عديدة كل يـوم ابتـداءً من سـن السابعة وعلى الأكثر سن العاشـرة، فـإن الأربطـة الطوليـة خلـف الفقرات وألياف الغضروف الخلفيـة تحافـظ على ليونتهـا فيصـعب تمزقهـا في الكـبر، ويبقى الغضـروف آمنًـا بين الفقـرات، وهكـذا تتقلص مشكلة صعبة تعاني منها فئة كبيرة من الناس.

قالوا: ما شاء الله.. بارك الله لك في هذا الجهد.

قال: ليس هذا فحسب، ألا تعلمون الأسرار الصحية المودعـة في دعوته ﷺ إلى صلاة الجماعة في المسجد، وبيانه أن في كـثرة الخطا إلى المساجد الأجر الكبير، وأنه كلمـا كـانت المسـافة الـتي يقطعها المصلي أبعد كلما كـان الأجـر الـذي ينالـه من اللـه أعظم، كمـا قـال ﷺ:(إن أعظم النـاس أجـرا في الصـلاة أبعـدهم إليهـا ممشى، فأبعدهم.. والذي ينتظـر الصـلاة حـتى يصـليها مـع الإمـام أعظم أجرا من الذي يصليها ثم ينام)(1)

قالوا: علمنا ما في ذلك من الأجر، فما في ذلك من الصحة؟

قال(2): لما كانت آلة الذهاب إلى المسجد هي المشـي على القدمين، فإن كل مسـلم مـأمور أن يـذهب إلى المسـجد في كـل يـوم خمسـة مـرات، فكـل مسـلم يسـتغرق ذهابـه إلى المسـجد

---

(1) مسلم.

(2) انظر: موقع قناة الجزيرة 5/4 2003م، موقع إسلام أون لاين 20/8/2001م.

والعـودة منـه على أقـل تقـدير خمسـة دقـائق، فبعمليـة حسـابية بسيطة نجد أن كل مسلم يمشي كل يوم ما لا يقل عن 25 دقيقة كأقل تقدير.

وقـد جـاءت الأبحـاث العلميـة بنتـائج ودراسـات تـبين فوائـد المشي الصحية، وأصبح الأطباء يدعون الناس إلى المشي كل يوم نصف ساعة للمحافظة على صحة الجسم.

فقــد نص بــاحثون في جامعــة إلينــوي الأميركيــة على أن التمارين المعتدلة البسيطة مثل المشي نصف ساعة يوميا، يساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني إلى حدوده الطبيعية، وخاصة عنــد الأميركيين الأفارقة.

وأكد الباحثون أنه ليس بالضرورة أن تكـون التمـارين قاسـية وعنيفة لتحقيق الفوائد الصحية، بل يكفي ممارسة رياضـة معتدلـة للمحافظـة على سـلامة الجسـم والتخلص من ارتفـاع الضـغط، وأشاروا إلى أن 40 مليون شـخص في الولايـات المتحـدة يعـانون من ارتفاع ضـغط الـدم الشـرياني الـتي تزيـد قراءاتـه الانقباضـي والانبسـاطي عن 140/90 مليمــتر زئبــق، 40 بالمائــة منهم من الأميركيين الأفارقة.

وقام الباحثون في الدراسة التي استمرت ستة أشهر بمتابعة 40 شخصا من الأميركيين الأفارقة المصابين بارتفـاع ضـغط الـدم تراوحت أعمارهم بين 35 و59 عاما، إذ أعطوهم مقياسا لمسـافة السـير عنـد مشـيهم ثلاثين دقيقـة أو 1.5 ميـل يوميـا إضـافة إلى نشاطاتهم العادية، أي ما يصل إلى 10 آلاف خطوة أو مـا بين 3.5 و4 أميال يوميا.

وينصح الأطباء هؤلاء المرضى بالمشـي والحركـة في حيـاتهم العاديـة كاسـتخدام الـدرج بـدلا من المصـاعد الكهربائيـة، ووقـف السيارات في أماكن بعيدة عن العمل والمـنزل، وتقليـل الملح في غذائهم، وحذروا من أن ترك هـذه الحالـة دون علاج قـد يـؤدي إلى الإصابة بمشكلات في البصـر وأمـراض القلب والسـكتات وقصـور الكلى.

وكانت دراسة سابقة عن آثار المشي في ضغط الدم العــالي أجـريت على 15 سـيدة في سـن اليـأس، وأوضـحت الدراسـة أن السيدات اللاتي مشين مسافة ثلاثة كيلومترات أو حـوالي 1.9 ميلا يوميا، أظهرن انخفاضا في قراءات ضغط الدم الانقباضـي بحـوالي 11 نقطـة بعـد مـرور 24 أسـبوعا، كمـا أن المشـي يقليـل نسـبة

الـدهون، فالمشـي لمسـافة ميـل يسـاعد على حـرق 60 سـعرة حرارية، وإذا ما زاد الإنسان سرعته وخطوته أثناء المشـي بمعـدل 25 ميل خلال 30 دقيقة، فإن الجسم سـوف يحـرق 200 سـعرة حرارية(1).

قالوا: ما شاء الله.. أكل هذا نجنيه من مشينا لعبادة الله؟

قال: ليس ذلك فقط، بل اكتشـف العلمـاء أن المشـي يفيـد في تحسـين أداء القلب والمحافظـة على صـحته وخفض الكولسـترول وخفض ضـغط الـدم وتحسـين التمثيـل الغـذائي والاستفادة من العناصر الغذائية، إذ تشير الدراسات إلى أن معـدل التمثيل الغذائي يكون بطيئا لدى الإنسـان البـدين الـذي لا يمـارس الحركـة، بينمـا التمثيـل الغـذائي يكـون سـريعاً لـدى من يمـارس الحركة أو الرياضة ويقوي العظـام ويحافـظ على صـحة المفاصـل ويقوي العضلات ويخفف من حدة التـوتر النفسـي، إذ أن الرياضـة بشـكل عـام تسـاعد على إفـراز هرمـون الإنـدروفين الـذي يمنح الإنسان الشعور بالراحة والسعادة.

ورياضـة المشـي بـذلك تخفـف من حـدة التـوتر والشـعور بالاضـطرابات الناجمـة عن ضـغوط الحيـاة اليوميـة الـتي لا تنتهي، وعن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية بما في ذلك رياضة المشـي يحصل الإنسان على مفهوم الذات من الناحية الايجابية حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته.

قال بعضهم: ولكن.. أليس في المشي ضررا على المفاصل؟

قال: لقـد اكتشـفوا أن المشـي من أقـل التمـارين الرياضـية ضرراً على المفاصل، والأقل في احتمالات الإصابة خلال التمارين.

فالمشي من التمارين التي يحرق فيهـا الأكسـجين (أيروبـك)، وهو بالتالي يفيد القلب والرئتين ويحسن من الدورة الدموية.

كما أن المشي من الرياضات المتوسطة الإجهاد التي تسـاعد النـاس على المحافظـة على ليـاقتهم ورشـاقتهم بحـرق الطاقـة الزائدة، ويقوي العضـلات والجهـاز الـدوري ويحسـن من اسـتخدام الأكسجين والطاقة في الجسم.

ولـذلك يقلـل من المخـاطر المرتبطـة بالسـمنة والسـكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وأمراض القلب.

كما يعتبر المشـي مشـابهاً لتمـارين حمـل الأثقـال، فالمشـي بقامة مستقيمة متزنة يقوي العضلات في الأرجل والبطن والظهر،

---

1) الجزيرة نت 4/5/ 2003م.

ويقوي العظام ويقلل من إصابتها بالهشاشة.

ويفيد المشي في التخلص من الضغوط النفسية والقلق والإجهاد اليومي، ويحسن من الوضع النفسي ومن تجاوب الجهاز العصبي، وهذا ناتج من المركبات التي يفرزها الجسم خلال المشي.

ويساعد المشي على التخلص من الوزن الزائد، وهذا بالطبع يعتمد على مدة المشي وسرعته (مقدار الجهد المبذول). فالشخص الذي يمشي بمعدل 4 كم/ ساعة يحرق ما بين 200 – 250 سعراً حرارياً في الساعة (22 – 28 جرام من الدهون)

وأكدت مقالة نشرت في مجلة B.M.T الشهيرة أنه للوقاية من مرض شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعا من أنواع الرياضة البدنية كالمشي السريع، أو الجري، أو السباحة لمدة 20 -ـ 30 دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

رياضات مسنونة:

تركنا الرجل يشرح للمجتمعين حوله فوائد الصلاة الرياضية والصحية، وسرت مع المعلم في أرجاء القاعة، فلاح لي من نافذة القاعة رجال يمارسون رياضات مختلفة، سألت المعلم عنهم، فقال: كما أن الرياضة ترتبط بحياتنا التعبدية والعادية، فإن لها بالإضافة إلى ذلك شعائرها الخاصة.

قلت: ما أكثر الشعائر الرياضية التي نمارسها في عصرنا.

قال: تقصد الكرة؟

قلت: أي كرة تقصد، فالكرات كثيرة منها الطائرة ومنها الزاحفة ومنها..

قال: وهل تحسبون أنفسكم تمارسون الرياضة بممارستها؟

قلت: أجل.. فهي أكثر الرياضات شعبية، يمارسها العالم أجمع.

قال: يمارسونها بعيونهم، لا بأرجلهم.

قلت: هذا صحيح.

قال: ثلة من أنصاف العرايا يجرون، تلهث وراءهم عيون الملايين، يخادعون أنفسهم.. ثم تمتلئ قلوبهم صراعا.

قلت: وأيديهم، فكم من المباريات التي سالت من أجلها الدماء.

قال: وأموالكم وأموال المستضعفين المغلوبين على أمرهم..

ألستم تضعون ميزانيات الرياضة في أيدي هذه الثلة؟

قلت: أجل.. إرضاء لملايين الأيدي المصفقة.

قـال: ثم لا تبنـون للمستضـعفين ملعبـا واحـدا يحركـون فيـه أرجلهم.

قلت: دعنا من هؤلاء.. وأخبرنا ماذا يفعل هؤلاء؟

قال: هيا لنزورهم.. لنعرف ماذا يصنعون؟

المسابقة:

خرجنا من القاعة إلى سـاحة جميلـة مزدانـة بأعشـاب تونـق خضـرة وتمتلئ جمـالا، فوجـدنا قومـا يتسـابقون، وهم يسـبحون ويكبرون، فتقدمت من أحدهم، وقلت: أهذه مباراة رسمية؟

قال: ماذا تقصد؟

قلت: أقصد أن جهة ما نظمتها.

قال: نعم.. فهذا السـباق سـنة رسـول اللـه ﷺ، ونحن نحـيي هذه السنة.

قلت: ماذا تقصد؟ أهذا السباق نظمته السنة؟

قال: أجل.. ولم ينظمه الإغريـق ولا الرومـان الـذين تسـتنون بهم.

قلت: اعرف مـا تقـول ــ يـا رجـل ــ فليس من السـهولة أن تنسب تصرفاتك إلى السنة.

قال: لقد كان ﷺ يشجع الصحابة على مثل هذه المسابقات، فعندما قفل الرسول ﷺ وأصحابه من غزوة تبـوك قـالت الانصـار: السباق. فقال النبي ﷺ:(إن شئتم)(1)

وفي الحديث أن رجلا من الأنصـار كـان لا يُسـبق شـداً قـال: فجعل يقول: ألا مُسابق إلى المدينة، هل من مسابق؟ فجعل يُعيـد ذلك، قـال: فلمـا سـمعت كلامـه قلتُ: أمـا تكـرمُ كريمـاً ولا تهـاب شريفاً. قال: لا، إلا أن يكون رسول الله ﷺ قـال: قلت: يـا رسـول الله بأبي أنت وأمي ذرني فلأسابق الرجـل، قـال: إن شـئت، قـال: قلت: اذهب إليـك وثـنيتُ رجلي فطفـرت فعـدوت.. فسـبقته إلى المدينة)(2)

بـل كـان ﷺ ينظم مثـل هـذه المسـابقات بين الأطفـال فعن عبداللـه بن الحـارث قـال:(كـان رسـول اللـه ﷺ يصـفُ عبداللـه وعبيدالله وكثيرا من بني العباس، ثمَّ يقول: من سبق إليّ فله كـذا

---

(1) ابن ابي شيبة، ابن ماجة.

(2) مسلم.

وكذا، قال: فيتسابقون إليه فيقعون على ظهره وصدره فيقبلهم ويلزمُهُم)[1]

قلت: صدقت، وسلمت، فذروني أحيي هذه السنة معكم.

قال لي المعلم: ليس الآن، نظم هذا السباق مع إخوانك إذا رجعت إلى أهلك.. وادعهم إلى إحياء هذه السنة باسم السنة، لا باسم الإغريق ولا الرومان.

قلت: فما فعل الإغريق وما فعل الرومان؟

قال: هم يمارسون الرياضة ليعرضوا عضلاتهم وقواهم ويتحدوا بها، أما أنتم فمارسوها من مواقع عبوديتكم لله ونصرة المستضعفين.

الفروسية:

رأيت رجالا على خيل أصيلة يتسابقون، فتعجبت من رؤيتهم، فقال لي المعلم: هؤلاء يحيون سنة الفروسية، فهي من الرياضات الواردة في السنة، وقد كان الرسول ﷺ ينظمها بنفسه، ففي الحديث أن رسول الله ﷺ سابق بالخيل التي قد أضمرت من الحفياء، وكان أمدها ثنية الوداع ـ والمسافة بينها من ستة إلى سبعة أميال ـ وسابق بين الخيل التي لم تُضمر من الثنية إلى مسجد بني زُريق ـ وكانت المسافة بينها ميلاً أو نحوه ـ)[2]

وكان ﷺ يجازي السابق تشجيعا له، ففي الحديث:(سبّق النبي ﷺ بين الخيل، وأعطى السابق)[3]

قلت: ولكني لا أرى في هذا المضمار خيلا فقط، بل إني أرى إبلا.

قال: وهي من الفروسية التي وردت بها النصوص، ففي الحديث::(كانت لرسول الله ﷺ ناقةٌ تسمى العضباء لاتُسبق، فجاء أعرابي على قُعود فسبقها فشق على المسلمين، فلما رأى ما في وجوههم، قالوا: يا رسول الله سُبقت العضباء. قال: إن حقاً على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيءٌ إلا وضعه)[4]

قلت: أكان هذا النوع من الرياضة شائعا في الزمن الأول؟

قال: أجل.. فقد روى ابن ابي شيبة أن الصحابة كانوا

1(2) أحمد.

2) مسلم.

3(2) أحمد.

4) البخاري.

يسابقون على الخيل والركاب وعلى أقدامهم)(1)

قلت: ولكني لا أرى سباق الدراجات النارية ولا السيارات.

قال: لا خير في ذلك السباق.

قلت: كيف؟

قال: أراهم يتصارعون أكثر مما يتسابقون.. ولا خير في رياضة يصحبها الصراع.

المصارعة:

قلت: ولكن أليست المصارعة رياضة.

قال: أجل.. وانظر إلى أو لئك، فإنهم يحيونها.

نظرت، فرأيت قوما يتصارعون، ولكن من غير أن يؤذي بعضهم بعضا، فاقتربت من أحدهم، فسألته: أتعرف الملاكمة؟

قال: أعرفها، وأتقنها، ولكنا لا نمارس هذا النوع من المصارعة.

قلت: لم؟

قال: لقوله ﷺ:(لا ضرر ولا ضرار) والملاكمة ضرر محض(2)،

---

1) الكتاب المصنف، ج 12، ص 508.

2) من المضار الناتجة عن مثل هذه النوع من الرياضة تسببها في أمراض عصبية ونفسية تصيب اللاعب نتيجة تعرضه لضربات الرأس على المخ والجهاز العصبي.

ولا أدل على ذلك مما حدث لأسطورة الملاكمة محمد علي كلاي حين أصيب وهو في سن الخمسين بالشلل الرعاش أو مرض باركنسون نتيجة للضربات التي تلقاها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب، وأحصت دراسة عدد هذه الضربات التي تلقاها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب، فكان عددها حوالي 29 ألف ضربة.

ويمكن مقارنة ضربات اليد إلى الرأس باصطدام الكرة بالرأس عند لاعبي كرة القدم.

ففي دراسة مهمة قام بها العلماء في فنلندا.. تم فحص مجموعة كبيرة من لاعبي كرة القدم باستخدام أشعة الرنين المغناطيسي حيث تبين وجود خلايا أصابها التلف والضمور في الجهاز العصبي بنسبة كبيرة للاعبين رغم صغر سنهم نسبياً وتم تفسير ذلك لأنهم يستخدمون رؤوسهم في ضرب الكرة وكثيراً ما تكون سرعتها شديدة حين تصطدم برأس اللاعب.

وهذه الدراسة أكدت أن 16 بالمائة من بين اللاعبين الذين تم فحصهم لديهم أعرض فقدان التركيز والذاكرة قبل سن 35 عاماً، وتقول الدراسة: أن اللاعب في مباريات كرة القدم يضرب الكرة برأسه بمتوسط 6 مرات في المباراة الواحدة، ومعنى ذلك تعدد المرات التي تصطدم فيها الكرة بشدة برأسه تؤثر علي المخ بما يسبب التلف للخلايا العصبية.

وتذكر الدراسة أيضاً أن وزن الكرة يمكن أن يزيد إذا ابتلت بالماء، وسرعة الكرة تصل إلى 74 ميلاً في الساعة، وهذه السرعة مع الوزن يمكن أن تؤدى للإصابة.. ويرى بعض خبراء كرة القدم أن كثير من اللاعبين لا تبدو عليهم أية أعراض نتيجة لعب الكرة بالرأس إلا في حالة الإصابات.. لكن أحدهم ذكر أن كثيراً من اللاعبين يبتعدون تماماً عن استخدام الجزء القوي بالجبهة في استقبال الكرة وبمرونة تمنع الإصابة في الرأس والتي يمكن أن تشكل خطورة على خلايا المخ.

انظر استشارة نفسية لهذا للدكتور لطفي الشربيني، استشاري الطب النفسي، الإسكندرية بعنوان تأثيرات كرة القدم من النواحي النفسية والعصبية.

فليس لها من هدف إلا الإيقـاع بالخصـم وتشـويهه.. فهي صـراع لا مصارعة.

قلت: فما تمارسون؟

قال: نحن نمارس المصارعة المسنونة التي تفيض بالرحمـة، وتمتلئ بالسلام.

قلت: أتستنون برسول الله ﷺ في ذلك؟

قال: أجل.. فقد مارس النـبي ﷺ هـذه الرياضـة، فقـد صـارع ركانة فصرعه النبي ﷺ ، وكان ذلك الموقف سبباً في إسلام رُكانـة ﷺ)[1]

وقد رُوي أن النبي ﷺ صارع أفراداً آخـرين غـير رُكانـة منهم: أبوالأسود الجمحي، وكان شديداً قوياً.

وفي هـذه المصـارعات، ومـع المشـركين، واسـتغلال ذلـك للدعوة لله تعالى دليل على جـواز قيـام المباريـات بين المسـلمين وغيرهم، وأن الكمال هو ظهور المسلم بمظهر القوة ليكون ذلـك تشجيعا على الدخول للإسلام.

الرمي:

رأيت رجالا يمسكون سهاما وأقواسان ويرمون بدقـة عجيبـة، فسألت المعلم عنهم، فقال: هؤلاء هم الرماة.

قلت: أهم يستعدون لتقديم فيلم تاريخي؟

قال: لا.. وما علاقة الفيلم التاريخي بهذا؟

قلت: لأن هذا السلاح صـار الآن لعبـة، ولم يبـق سـلاحا، فمـا حاجة هؤلاء لتعلم الرمي به؟

قال: ألا تتعلمون الرمي إلا لتصارعوا به؟

قلت: فلماذا نتعلمه إذن؟

قـال: هـو سـنة رسـول اللـه ﷺ، ولهـا تأثيرهـا الكبـير على الصحة، فهو رياضة للعضلات، والتركيز.

قلت: هو سنة؟

قال: أجل.. ألم تسمع قولـه تعـالى يخـبر عن نبيـه ﷺ: ﴿ وَمَـا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللّهَ رَمَى﴾ (لأنفال:17)

وقد كان النبي ﷺ يحث عليها، بـل وحـذر من تعلمهـا ونسـيها من الإثم، ففي الحـديث: أن رسـول اللـه ﷺ خـرج على قـوم من أسلم يتناضلون[2] بالسوق، فقـال ﷺ:(ارمـوا بـني إسـماعيل فـإن

---

1) الفروسية لابن القيم: 87.

2) يتناضلون: أي يتسابقون ويتنافسون في رمي النبال.

أبـاكم كـان راميـاً، وأنـا مـع بـني فلان) لأحـد الفـريقين، فأمسـكوا بأيديهم، فقال: مـالهم؟ قـالوا: وكيـف نـرمي وأنت مـع بـني فلان؟ قال: ارموا وأنا معكم كلكم)[1]

وفي حديث آخـر، قـال رسـول اللـه ﷺ:(من تعلم الـرمي ثم تركه فليس منا)[2]

السباحة:

رأيت مسبحا نظيفا، ورأيت قوما يسبحون فيه بثيـاب سـاترة محترمة، فسألت المعلم عنهم، فقال: هؤلاء يحيون سنة السـباحة، فهي من الرياضات الواردة في السنة، فقد أمر بها ﷺ، وأخــبر عن دورها الترويحي بالإضافة إلى الـدور الرياضـي، فقـال:(كـل شـيء ليس من ذكر فهو لغو، ولهـو أوسـهو، إلا من أربـع خصـال: مشـي الرجــل بين الغرضــين، وتأديبــه فرســه، وملاعبتــه أهلــه، وتعلم السباحة)[3]

بل روي أن الرسـول مـا رس هـذا النـوع من الرياضـة، ففي الحـديث، قـال ﷺ:(نـزلت بي أمي وأحسـنت العـوم في بـئر بـني عدي بن النجار)[4]

حمل الأثقال:

رأيت جماعة يتبارون في حمل الأثقال، فعجبت لــذلك، وقلت للمعلم: ما كنت أظن جواز هذا النوع من الرياضة؟

قال: لم؟

قلت: لأن همـة من يمارسـونها لا تعـدوا أن يـبرزوا عضـلاتهم ويفخروا بها.

قلت: أولئك عـاد وثمـود، أمـا هـؤلاء فمسـلمون ومسـالمون، ولذلك يصبغون هذه الرياضة بصبغة السلام، ألم تسمع بأن رسـول اللـه ﷺ رأى شـبابا يرفعـون حجـرا لـيروا الأشـد منهم، فلم ينكـر عليهم[5].. وعـدم الإنكـار دليـل على إقـراره ﷺ لهـذا النـوع من الرياضة.

---

1) البخاري.

2) مسلم.

3) المعجم الكبير، ج2، ص 193.

4) لم أجد الحديث، وقد أورده السيوطي في [الباحة في فضل السـباحة، تحقيـق مجـدي فتحي السـيد، دار الصـحابة للـتراث،1411هــ، ص23]،وقـد ألَّفـه جلال الـدين السيوطي في فضل السباحة جَمعَ فيه الآثار التي وردت في فضل السباحة والحث عليها.

5) الفروسية، ابن القيم، ص 37

قلت: لم أسمع هذا، ولكني سمعت بأن ابن عباس مَرَّ بقوم يرفعون حجرا، فقال: ما شأنهم؟ فقيل له: ينظرون أيهم أقوى، فقال ابن عباس :(عمال الله أقوى من هؤلاء) (1)

قال: لا.. هذا ليس إنكارا على هذا النوع من الرياضة، بل هو كقوله ﷺ:(ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)(2).. وهو دليل على أن الكمال في ممارسة كلا الرياضتين الروحية والجسدية، لا الاقتصار على الرياضة الجسدية وحدها.

قلت: ولكني مع هذا لا أرى في هذا النوع من الرياضة إلا نوعا من العبودية الخفية للعضلات.

قال: لا تقل هذا.. فإنك إن أمت هذه السنة أحييت بدعا كثيرة.

قلت: وما البدع التي تحييها؟

قال: أن تقعد عن إعانة المستضعفين أحوج ما يكونون إليك، ألم تقرأ كيف سقى موسى عليه السلام للفتاتين.

قلت: ذلك في القرآن الكريم، فقد أخبر تعالى أن موسى عليه السلام سقى لهما من غير أن يطلب أجرا.

الراحة

دخلنا القاعة الرابعة من قاعات حصن القوة، فقرأت لافتة كتب على بابها قوله ﷺ: (روحوا القلوب ساعة وساعة)(3) فأحسست براحة عظيمة تسري في أوصالي، وتملؤني بالنشاط، فقلت للمعلم: لا شك أن هذه القاعة قاعة الراحة، فجوها يوحي بذلك.

قال: أجل.. فالراحة هي الركن الثالث من الأركان التي تنتظم بها قوى الجسم.. فهناك ارتباط كبير بين الراحة وبين القوة التي يتمتع بها الجسم، فالحزن والهم والضيق والتعب الشديد مرتع خصب لجميع الأدواء.

قلت: ولكن المسؤوليات الثقيلة التي ينوء بها ظهر المسلم لا تسمح له بممارسة هذا الركن.

قال: ومن قال هذا؟

---

1) المصنف، عبد الرزاق الصنعاني، ج 11، ص 444 .

2) البخاري ومسلم.

3) الديلمي من رواية أبى نعيم وغيره.

قلت: ألم يذم الله تعالى الساكنين الخاضعين المتبعين للهو واللعب؟

قال: بلى.. ولكنه لم يذم موسى ﷺ عندما أو ى إلى الظل بعد أداء ما تطلبته مروءته من تكاليف.

قلت: أجل، فقد قال الله تعالى عنه: ﴿ فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ﴾ (القصص:24)

قال: فكذلك كل مؤمن، وبعد كل جهد، يحتاج إلى ظل يرتاح فيه ليتسجمع أنفاسه، ويحفظ قوته.

قلت: ألا يؤثر ذلك السكون، وتلك الراحة في رحلته إلى الله؟

قال: لا.. بل يستعين بها في رحلته إلى الله..

***

رأيت أربعة أبواب داخل باحة هذه القاعة، فسألت المعلم عنها، فقال: هذه الأبواب تؤدي إلى أربعة أركان تقوم عليها الراحة، كل باب منها يخدم مصلحة من المصالح، ويدرأ مفسدة من المفاسد.

قلت: ما هي؟

قال: النوم، والسكينة، والجمال، واللهو.

قلت: أهي أركان محصورة؟

قال: تقريبا.. وبجميعها وردت النصوص.

النوم

دخلنا القاعة الأولى من قاعات الراحة، وقد كتب على بابها قوله تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً ﴾ (النبأ: 9)، وقد كان الظلام شديدا في أرجاء القاعة، فسألت المعلم عن سر هذا الظلام، فنبهتني يد لست أدري لمن هي تطلب مني خفض صوتي.

فخفضت صوتي قدر ما استطعت، وسألت المعلم، فأجابني بصوت لا أكاد أسمعه: هيا لنخرج.. فهذه قاعة النوم، وقد وفر لها من الجو الهادئ ما يملأ نوم أهلها بالراحة.

قلت: أيحتاج النوم إلى راحة؟

قال: أجل.. ولهذا خلق الله تعالى الليل، وجعله لباسا.

قلت: نعم، فقد قال تعالى: ﴿ وَهُوالَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاساً وَالنَّوْمَ سُبَاتاً وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوراً ﴾ (الفرقان: 47)

قال: بل إن الله تعالى في تعداده نعمه على خلقه يجعل الليل من النعم العظمى، وهو دليل على ما للراحة من أثر كبير

في حفظ قوى الإنسان، قال تعالى: قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَداً إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلا تَسْمَعُونَ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَداً إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلا تُبْصِرُونَ (القصص:71 ـ72)

قلت: لقد اعتبر الله تعالى النوم سباتا.. فماذا يسبت؟

قال: يسبت تعب اليقظة، ويملأ نفسك بالراحة التي تجعلك مولودا جديدا، بنشاط جديد.. فكأنه يقطع حياة لتبدأ حياة.

قلت: هذا صحيح، وقد أشار إليه قوله تعالى: اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمّىً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ(الزمر:42)، فقد أخبر تعالى أن النوم نوع من الوفاة.. وبالتالي تكون اليقظة نوعا من الولادة.

قال: ولهذا امتن الله تعالى على الصحابة يوم بدر بأن رزقهم النعاس والنوم في وقت تنخلع فيه القلوب، واعتبر الله تعالى ذلك من أسباب ربط قلوبهم وتثبيتها وتقويتها، قال تعالى: إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ (لأنفال:11)

قلت: بل اعتبر الله تعالى النوم من آياته، فقال تعالى: وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ(الروم:23)

قال: ولهذا، فإن النوم من العبادات التي وردت النصوص بوجوبها.

ضحكت، وقلت: عدت ـ يا معلم ـ إلى الوجوب مرة أخرى، ألم أذكر لك ما قال الفقهاء والأصوليون؟

قال: لن أناقشك في هذا، ولكني أطلب منك أن تقرأ لي قوله ﷺ لعبد الله بن عمرو عندما رآه مشتدا على نفسه.

قلت: لقد قال له:(ياعبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل) قال: بلى يا رسول الله قال:(فلا تفعل، صُم وأفطر وقُم ونم، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا)

قال: فقد جمع ﷺ بين أمور، فقال:(صُم وأفطر، وقُم ونم)

قلت: أجل.. بعضها عادات وبعضها عبادات.

قال: بل كلها عبادات.. وكلها لها من أحكام الدين مـا ينظمهـا في سلك العبادات.

قلت: أتريد من الفقهاء في هذا الباب ـ أيضا ــ أن ينشـئوا مـا يمكن تسميته:(فقه النوم)؟

قال: أجل.. فالنوم صنو الغذاء، وحاجة الجسـم إليـه شـديدة، ولا بد له من أحكام تنظمه، تجمع بين آداب الشرع، وخبرة الخبراء.

التدابير الوقائية

رأيت رجلا على بــاب قاعــة النــوم يخــاطب جماعــة من المســتمعين، فســألت المعلم عنــه، فقــال: هــذا مــدرب يعلم المرضى والأصحاء كيفية النوم.. أو النوم الصـحي الـذي يحقـق مقاصد الشريعة من تشريع النوم.

ضحكت، وقلت: مقاصد الطبيعة.. لا مقاصد الشريعة.

قال: من خلق الطبيعة هو من شرع الشريعة.

اقتربنـا منـه، فسـمعته يقـول: أول مـا ينبغي أن تتعلمـوه للنوم الصحي الهادئ هو أن تتعلموا التدابير الوقائية التي تمنــع الأخطار عنكم أثناء النوم.

قالوا: ما المقصد من ذلك؟

قال: النائم ـ كمـا تعلمـون ــ يكـون في غفلـة كاملـة عمـا يحيط به من أمور.. ولهذا أوصـى النـبي ﷺ بجملـة من التـدابير الوقائيـة لتحمي المـؤمن من التعـرض أثنـاء نومـه لأي أخطـار محتملة قد تؤدي به إلى التهلكة.

قالوا: فما هي هذه الأخطار؟

قال: أولها وأخطرها النار، فهي عدو خطـير للإنسـان، وقـد ورد في الحديث: احترق بيت في المدينة على أهلـه من الليـل، فحدث بشأنهم رسول الله ﷺ فقال:(إن هذه النار عدولكم فإذ ا نمتم فأطفئوها عنكم)(1)

قــالوا: هــذا صــحيح.. فكم قتلت النــيران في عصــرنا من قتلى.

---

(1) البخاري.

قـال: ومن هـذه التـدابير مـا عـبر عنـه ﷺ بقولـه:(أطفئـوا المصــابيح إذا رقــدتم، وغلقــوا الأبــواب، وأوكــوا الأســقية(1)، وخمروا الطعام(2) والشراب)(3)

ففي هــذا الحــديث ينبــه ﷺ إلى مجموعــة من التــدابير الوقائيـة، انطلاقـا من الواقـع الـذي كـان يعيشـه ﷺ، فقـد كـان الناس يستضيئون بفتيلة يغمسـونها في الـزيت أو الـدهن، فـإذا نام أهل البيت وتركوا المصابيح أو الفتيلة مشـتعلة فقـد تجرهـا فأرة فتحرق البيت، ويقاس على هذا في عصـرنا كـل مـا يمكن اشتعاله من الأجهزة والأدوات.

ومنها تغطية أواني الأكل والشرب، لأنها إذا بقيت مكشوفة فقد تقع فيها الهوام والغبار والحشرات، وهذا كلـه ضـار، ولهـذا دعت السنة النبوية إلى تغطية آنية الطعام والشــراب وشــد فم القرب.

قالوا: صدق رسول الله ﷺ ونعم ما نصحنا به.

قال: ومن التدابير الوقائية الأمـر بـإغلاق الأبـواب ليلا على المنازل حماية لأهلها من شياطين الإنس والجن، ومن اللصوص وغـيرهم، فقـد قـال ﷺ:(إذا كـان جنح الليـل أو أمسـيتم فكفـوا صبيانكم، فـإن الشـياطين تنتشـر حينئـذ، فـإذا ذهب سـاعة من الليل فخلوهم، وأغلقوا الأبواب واذكروا اسم الله فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا)(4)

ومنها نهيه ﷺ عن النوم في الأماكن غير المحمية، كما ورد في الحديث: نهى رسول الله ﷺ أن ينام الرجل على سطح غير محجور(5) عليه(6).

ومنها أمره ﷺ بتفقد الفراش قبل النـوم، قـال ﷺ:(إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه بداخلـة إزاره فانـه لا يـدري ما خلفه عليه)(7)

ومنها نهيه ﷺ عن الجلوس بين الشـمس والظـل، ويقـاس

---

(1) شدوا فم القرب.
(2) أي غطوه.
(3) البخاري.
(4) البخاري.
(5) أي غير محاط بحاجز أو جدار.
(6) الترمذي.
(7) البخاري ومسلم.

عليه النـوم من بـاب أولى، فقـد قـال ﷺ:(إذا كـان أحـدكم في الشـمس وبعضـه في الظـل فليقم)(1)، وفي حـديث آخـر: نهى رسـول اللـه ﷺ أن يجلس بين الضح(2) والظـل، وقـال:(مجلس الشيطان)(3)

تدخل أحد الحاضـرين، وقـال: هـذا صـحيح، فـأمر البـدن لا يستقيم إلا إذا سار العضو على وتيرة واحدة في جميع أعضـائه، ففي ضـوء الشـمس، عـدا عن الأشـعة المرئيـة هنـاك الأشـعة الحمراء التي تسخن الأعضـاء، والأشـعة فـوق البنفسـجية الـتي تبيغ الجلد وتحمره.

فـإذ ا حصـل ذلـك في جـزء من البـدن دون الجـزء الآخـر، ودونما حاجـة إلى ذلـك، تشـوش الـدوران واضـطربت وظـائف الأعضـاء، وهـذا مـا يحصـل عنـد الجلـوس أو النـوم بين الظـل والشمس.

عبادة النوم

بينما هم كذلك إذ دخل عليهم رجل، وقال: لقـد أعـد المـاء للطهارة قبل النوم، فهيا لوضوء النوم.

قلت للمعلم: ما بال هذا يدعوهم إلى الوضوء، أهم يريدون قيام الليل، أم يريدون نوم الليل؟

قال: ألم أقل لك: إن النوم عبادة؟

قلت: بلى..

الطهارة:

قال: وكونه كذلك يستدعي الطهـارة، ولهـذا كـان ﷺ يـأمر بالوضوء قبل النوم، ففي الحـديث أن رسـول اللـه ﷺ قـال:(إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصـلاة، ثم اضـطجع على شـقك الأيمن، ثم قل: اللهم إني أسلمت وجهي إليك، وفوضـت أمـري إليك، وألجأت ظهري إليك رغبـة ورهبـة إليـك لا ملجـأ ولا منجـا منك إلا إليك آمنت بكتابـك الـذي أنـزلت ونبيـك الـذي أرسـلت، واجعلهن آخر كلامك، فان متّ متّ على الفطرة)(4)

قلت: لكأن النبي ﷺ في هذا الحديث يشـبه نـوم المـؤمن بالصلاة، فالطهارة طهارة الصلاة، والذكر دعاء استفتاحها..

---

1) رواه أبو داود.

2) هو ضوء الشمس.

3) صححه الحاكم ووافقه الذهبي.

4) البخاري ومسلم.

قال: وفي نهي النبي ﷺ عن الحديث بعد الدعاء دلالة على هذا، فلا يجوز الحديث في الصلاة.

الدعاء:

قلت: لقد ورد في النصوص أدعية كثيرة عن النبي ﷺ فيما يقول النائم، منها:(الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي)(1)، ومنها: (سبحانك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فارحمها وان أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين)(2)

قال: هي كأدعية الاستفتاح الكثيرة تطهر ذهن المصلي، لئلا يشغله شيء عن صلاته.

قلت: وما فائدة أن لا يشتغل النائم عن منامه؟

قال: لئلا يصيبه الأرق.. أليس الأرق مرضا من الأمراض؟

قلت: بلى.. وهو من الأمراض الخطيرة.. فمن الناس من يبذل لشراء النوم المطمئن أعز ما يملك، ثم لا يجده.

قال: ولماذا لا يلتجئ إلى الله ليغنيه عن كل دواء؟

قلت: تقصد ما ورد في الحديث عن زيد أنه قال: أصابني أرق من الليل، فشكوت ذلك إلى رسول الله ﷺ، فقال: قل: (اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حي قيوم، يا حي يا قيوم أهدئ ليلي، وأنم عيني)(3) فقلتها فذهب عني..؟

قال: هذا جزء مما أقصده.

قال: فما الكل الذي تقصده؟

قال: هذه الأذكار التي أوردتها جميعا، بما فيها دعاء الأرق نفسه أفضل علاج للنوم الصحي الهادئ الذي يستفيد منه الجسم والنفس.

قلت: كيف؟

قال: هذه الأذكار كلها تربط المؤمن بالله، وتجعله منشغلا بالله، فينسى كل ألم يمنع نومه.

قلت: ومشاكل يومه الكثيرة، وتفكيره في مستقبله الغامض، وأعدائه المتربصين به.

قال: ولهذا أمر ﷺ أن نلجئ أمورنا جميعا إلى الله، ألم يقل في دعاء النوم:(اللهم إني أسلمت وجهي إليك، وفوضت

---

(1) مسلم.

(2) البخاري ومسلم.

(3) ابن السني وأبو أحمد ابن عدي في الكامل والطبراني في الكبير.

أمري إليك، وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك)؟

قلت: بلى.

قال: فمن أوكل أموره إلى الله هل يحزن؟.. ومن التجأ إلى الله هل يخاف؟.. ومن أوى إلى الله هل يبيت في العراء؟

قلت: لا.. وحاشا.. فالله أكرم وأجود.

قال: فمن أوى إلى الله كيف يضطرب نومه.. إن اضطراب النوم ناشئ من وساوس الغفلة والتدبير(1)، فلذلك لا يعالج إلا باللجوء إلى الله.

ولهذا قال ﷺ لمن شكا له أنه لا ينام من الأرق:(إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظلّت، ورب الأرضين وما أقلّت، وربَّ الشياطين وما أضلّت، كن لي جاراً من شرِّ خلقك كلِّهم جميعاً أن يفرط عليّ أحد وأن يبغي عليّ، عزَّ جارك، وجلَّ ثناؤك، ولا إله غيرك، ولا إله إلا أنت)(2)

قلت: ولكن من الناس من يداوم على هذه الأذكار، ومع ذلك لا يرى تأثيرها.

قال: هذا يشبه من أمره الطبيب بأن يشرب الدواء، فراح واغتسل به، فهل ينفع ذلك؟

قلت: لا..

قال: فكذلك هؤلاء أمروا أن يشربوا الحقائق التي تنطوي عليها هذه الأذكار، فراحوا يملأون بها أفواههم، ويتركون قلوبهم للشياطين تملؤها بالوساوس.

قلت: هذا صحيح.. وهذا يسري في كل شيء، فقد أضحى الدين لباسا نلبسه، لا معاني نعيشها.

الهيئة:

قال لي معلم السلام: لم تكتف الشريعة بربط النوم بالعبادة في هذه النواحي فقط.

قلت: أهناك نواح أخرى؟

---

(1) يتفق علماء النفس على أن اضطرابات النوم من أهم وأقسى الاضطرابات التى تصيب الإنسان، وهم يرجعون أسبابها إلى أمرين:

إما أسباب عضوية نتيجة لأمراض عضوية تصيب الإنسان مثل نوبات الصرع الحادة أو آلام الأسنان أو حساسية الصدر أو ما شابهها...

وإما إلى اضطرابات نفسية وخاصة الاضطرابات المزاجية مثل الاكتئاب الذى يبدأ غالبا بنوبات من الأرق إذا لم تعالج فى حينها نتج عنها بعض الاضطرابات النفسية.

(2) الترمذي، وقال: هذا ليس إسناده بالقوي.

قال: أجل.. أليس في الصلاة ركوع وسجود وقيام؟

قلت: بلى.

قال: أليس ذلك هو هيئات الصلاة الشرعية؟

قلت: بلى.

قال: فللنوم هيئته الشرعية أيضا، وهي التي وردت السنة بها.. وها هو مدرب المنام يعلمهم هذه الهيئة.

التفت إليه، فسمعته يقول(1): إن الاضطجاع على الفراش يمكن أن يكون على البطن، أو على الظهر أو على أحد الشقين الأيمن أو الأيسر، ولكن النبي ﷺ أمرنا بالنوم على الشق الأيمن، أتدرون لماذا؟

قالوا: لماذا؟

قال: حين ينام الشخص على بطنه يشعر بعد مدة بضيق في التنفس، لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير، كما أن هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية.

وقد لاحظ بحث استرالي ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم نسبة إلى الأطفال الذين ينامون على أحد الجانبين.

قال بعض الحاضرين: صدق رسول الله ﷺ ، فقد رأى رسول الله ﷺ رجلا مضطجعا على بطنه فقال:(إن هذه ضجعة يبغضها الله ورسوله)(2)

قال آخر: وقد مر النبي ﷺ على رجل نائم في المسجد منبطح على وجهه فضربه برجله وقال:(قم واقعد فإنها نومة جهنمية)(3)

قال المدرب: أما النوم على الظهر، فإنه يسبب التنفس الفموي، لأن الفم ينفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السفلي.. وهذا مخالف للصحة، فالأنف هو المهيأ للتنفس لما فيه من أشعار ومخاط لتنقية الهواء الداخل، ولغزارة أوعيته الدموية الهيأة لتسخين الهواء.

---

1) انظر: د.ظافر العطار: اضطجع على شقك الأيمن مجلة طبيبك كانون1-1968. والمجلة الطبية العربية: أوضاع النوم الخاطئة ع:196-1993، د.أحمد حمدي الخياط: فن الصحة والطب الوقائي جامعة دمشق، و د.إبراهيم الراوي:النوم على الجهة اليمنى مجلة حضارة الإسلام المجلد؛16،العدد 9/10-1975.

2) الترمذي بسند حسن.

3) ابن ماجه.

أما التنفس من الفم، فإنـه يعـرض صـاحبه لكـثرة الإصـابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء،كما يسـبب جفـاف اللثـة، ومن ثم إلى التهابها الجفافي، كما أنـه يثـير حـالات كامنـة من فـرط التصنع أو الضخامة اللثوية.

زيادة على هذا، فان شراع الحنك واللهاة يعارضان فرجـان الخيشوم ويعيقان مجرى التنفس فيكثر الغطيط والشخير.. كما يستيقظ المتنفس من فمـه ولسـانه مغطى بطبقـة بيضـاء غـير اعتيادية إلى جانب رائحة فم كريهة.

وهـذه الوضـعية غـير مناسـبة للعمـود الفقـري، لأنـه ليس مستقيما وإنما يحوي على انثنائين رقبي وقطني، كما تؤدي عند الأطفال الى تفلطح الرأس إذا اعتادها لفترة طويلة.

سأل سائل: فما مخاطر النوم على الشق الأيسر؟

قال: النوم على الشق الأيسر غير مقبول أيضا من الوجهة الصحية، لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمـنى، والـتي هي أكـبر من اليسـرى ممـا يـؤثر في وظيفتـه، ويقلـل نشـاطه وخاصة عند المسنين، كما تضغط المعدة الممتلئـة عليـه فتزيـد الضغط على القلب والكبد- الذي هو أثقـل الأحشـاء - لا يكـون ثابتا بـل معلقـا بأربطـة، وهوموجـود على القلب، وعلى المعـدة مما يؤخر إفراغها.

وقد أثبتت التجارب التي أجراها غالتيـه وبواسـيه أن مـرور الطعام من المعـدة إلى الأمعـاء يتم في فـترة تـتراوح بين2.5-4.5 ساعة إذا كـان النـائم على الجـانب الأيمن، ولا يتم ذلـك إلا في 5-8 ساعات إذ ا كان على الأيسر.

سـأل سـائل: فلمـاذا كـان النـوم على الشـق الأيمن هـو الوضع الصحيح؟

قال: لأن الرئة اليسـرى أصـغر من اليمـنى، فيكـون القلب أخـف حملا، وتكـون الكبـد مسـتقرة لا معلقـة، والمعـدة جاثمـة فوقها بكل راحتها، وهذا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه..

كما يعتـبر النـوم على الجـانب الأيمن من أروع الإجـراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سـرعة طرحها لإفرازتها المخاطية.

بل إن سبب حصول توسـع القصـبات للرئـة اليسـرى دون اليمـنى هـو لأن قصـبات الرئـة اليمـنى تتـدرج في الارتفـاع إلى

الأعلى حيث أنها مائلة قليلا مما يسهل طرحها لمفرزاتها بواسطة الأهداب القصبية، أما قصبات الرئة اليسرى فإنها عمودية مما يصعب معه طرح المفرزات إلى الأعلى، فتتراكم تلك المفرزات في الفص السفلى مؤدية توسع القصبات فيه، والذي من أعراضه كثرة طرح البلغم صباحا، وهذا المرض قد يترقى مؤديا إلى نتائج وخيمة كالإصابة بخراج الرئة والداء الكلوي، ومن أحدث علاجات هؤلاء المرضى هو النوم على الشق الأيمن.

من هذا يتبين أن النوم على الجانب الأيمن هو الصحيح من الناحية الطبية والذي تتمتع فيه كافة الأجهزة بعملها الأمثل أثناء النوم، فلذلك كان النوم على هذا الشق مرضاة لله بتطبيق سنة رسول الله، وحماية للجسد بمراعاة ما خلقه الله فيه من أعضاء.

صاح سائل: ولكنا لا نطيق أن نبقى ملتزمين بالنوم على الشق الأيمن، ألم يقلب الله أهل الكهف، وهم نائمون؟

قال: صدقت، ولذلك ورد في النصوص الترغيب في النوم على الشق الأيمن، وورد النهي عن النوم على البطن، وسكتت النصوص عن النهي عن النوم على الشق الأيسر وعلى الظهر.

قال السائل: لم؟

قال: حتى تكون لنا فسحة في التقلب في النوم دون حرج أو مشقة.

قال السائل: ولكن لماذا رخص فيهما، ولم يرخص في النوم على البطن.

قال: لأنهما أقل خطرا من النوم على البطن.

النوم الحالم

ربت على كتفي شخص لست أدري هل أعرفه أو لا أعرفه، وقال: صدق معلمك في كل ما قاله.

قلت: من أنت، فكأني أعرفك، وكأني لا أعرفك.

قال: كل الناس يقولون عني هذا.

قلت: وما أدراك بكل الناس؟

قال: لأني أعرفهم جميعا، وأزورهم جميعا.

قلت: إذن أنت ابن عم لمعلم السلام.

قال: لا.. أنا النوم الحالم.

قلت: النوم الحالم !؟
قال: أجل.. ألم تسمع به؟
قلت: أعرف أن النوم نوعان:
أما النوع الأول، فهو ما يطلق عليه النوم الكلاسيكى أو النوم البطىء، وهو يتميز بانخفاض سرعة التنفس، وسرعة ضربات القلب، وانخفاض الدم وهبوط درجة حرارة الجسم، وانخفاض سرعة الاحتراق الداخلى بالجسم.
أما النوع الثانى، ويطلق عليه النوم النقيضى، أو النوم الحالم، وهذا النوع يتميز بحركات العين السريعة، وتحدث أثناءه الأحلام ... ويصاحب هذا النوع من النوم نشاط فى كل الأجهزة، وتزداد حركة التنفس وسرعة القلب وضغط الدم وإفراز المعدة..
قاطعني، وقال: أنا هو النوع الثاني.. فأنا النوم الحالم.
قلت: تشرفت بمعرفتك.. فحدثني عنك.. فما أحلاك في عيني.
قال: أنا نعمة من نعم الله أحمل بشائر الصحة والعافية.
قلت: كيف هذا؟
قال: أليست الرؤى من المبشرات؟
قلت: بلى، فقد ورد في الحديث أن رسول اللّه ﷺ قال: (إن الرسالة والنبوة قد انقطعت فلا رسول بعدي ولا نبي)، فشق ذلك على الناس، فقال:(ولكن المبشرات) قالوا: يا رسول اللّه وما المبشرات؟ قال:(رؤيا الرجل المسلم وهي جزء من أجزاء النبوة)[1]
قال: ليس هذا فقط، فقد ذهب فريق من المفسرين إلى أن البشرى المرادة في قوله تعالى:﴿ لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هو الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (يونس:64)هي الرؤى الجميلة الصادقة التي تمتلئ لها نفوس الأولياء بالسعادة.
قلت: فأنت طبيب من أطباء النفس إذن.
قال: طبيب النفوس المؤمنة المستقرة.. أما غيرها فقد أكون وبالا عليها.
قلت: لقد ذكرتني بقول الخبراء من أن الحلم الذى يثير الفزع والقلق يجعل الجسم يفيض بالأدرينالين، ويجعل صاحبه يصحو من النوم على صوت ضربات قلبه.. وإذا حلم الإنسان

1) أحمد والترمذي.

بمنافسة فى مباراة رياضية، فإنه سيصحو من نومه ليجد نفسه لاهثاً.. بل من الكوابيس العادية ما يشعر الضحية أن الخوف قد شل حركته، بل يقال بأن لهذا الإحساس أساساً من الواقع المادي فى النوم الخفيف، لأن الإشارات العصبية إلى مجموعة معينة من العضلات توقف لفترات قد تبلغ كل منها نصف دقيقة أو نحواً من ذلك، ثم تندفع مرة واحدة.. وقد تكون ساقا صاحب الحلم مشلولتين حتى يصل الحلم إلى نقطة يستطيع فيها أن يهرب، أو يصحومن نومه.

قال: هذا صحيح، ولهذا يعتبرني الناس نعمة، كما يعتبرونني نقمة.

قلت: ألست كذلك، فأنت تفزعني ـ أحيانا ـ بكوابيسك !؟

قال: لا.. لست كذلك.. لأني لا أريك إلا الصور التي تطمئن إليها نفسك.. أنا صورة منك.. ولست شيئا خارجيا.

قلت: ما هذا؟ ما الذي تقوله؟

قال: أنا صدى لأهواء نفسك.. أجبني: هل رأيت نفسك في يوم من الأيام تلعب كرة قدم؟

قلت: لا.. لم أر في حياتي رؤيا كهذه.

قال: لأنك لا تهتم بها في حياتك، ولا تنشغل بها.

قلت: فهل هناك من يراها؟

قال: هناك من لا يرى غيرها.

قلت: لماذا؟

قال: لأن عقله انشغل بها انشغالا كليا، فراحت أحلامه تحقق له ما انشغل له عقله وقلبه.

قلت: فالأحلام تابعة للهمم إذن؟

قال: أجل.. فلذلك بشر قومك المشغوفين بالبحث في كتب الخرافة عما يجرهم إلى رؤية رسول الله ﷺ بأن يلتمسوه في قلوبهم ووجدانهم، فإن وجدوه فيها فسيعيشون معه يقظة ومناما.

قلت: ألهذا قال ﷺ:(من رآني في المنام فسيراني في اليقظة، ولا يتمثل الشيطان بي)[1]؟

قال: أجل.. فمن عاش مع رسول الله ﷺ، وأحب رسول الله ﷺ رآه كما يرى كل حبيب محبوبه.. ألا تعلم أن الله تعالى

[1] البخاري ومسلم.

يهدي هذه الرؤى للنفوس لينعم عليها بما حرمت منه في حال يقظتها؟

قلت: أعلم هذا.

قال: فهذه سنة من سنن الله، فاتخذ منها سببا لتنال في أحلامك ما عجزت عنه في يقظتك.

قلت: ولكن قومي يقولون:(الأحلام بضاعة الكسالى)

قال: دعك من قومك، فما وصل من صار ذيلا لقومه.

قلت: ولكني أرى في كلامهم بعض الصحة.

قال: هي حق أرادوا به باطلا.. فخذ من حقهم، ودعك من باطلهم.

قلت: فما حقهم؟

قال: أن تنشغل بالنوم عن اليقظة.

قلت: فما باطلهم؟

قال: أن تنشغل بالواقع عن الأحلام.

قلت: أليس هذا تناقضا؟

قال: لا.. فالنوم في الليل، واليقظة في النهار، فللنوم واقعه، ولليقظة واقعها، ولا ينبغي أن ننشغل بأحدهما عن الآخر.

قلت: لكأني بك تحدثني عن الأحلام، وكأنها شيء في أيدينا.. إنما هي فروض تفرض علينا.

قال: لا.. هي في أيديكم.. ألم أخبرك أنها تبع لهممكم؟

قلت: فأرشدني إلى فائدة صحية لهذا.

قال: عالجوا مرضاكم بالأحلام الطيبة.

قلت: العلاج بالحلم.. هذا شيء عجيب.

قال: لقد تعجبتم من كل شيء قبل أن تجربوه.

قلت: كيف هذا؟

قال: اشغلوا عقول المرضى وقلوبهم بما يملأ نومهم بالمبشرات.

قلت: فإن رأوها؟

قال: ستمسح عن نفوسهم ما علق بها من أو هام.

أراد أن ينصرف، فقلت: لم تحدثني عن الكوابيس.

قال: لأن النبي ﷺ كفاني الحديث عنها، ألم يدلكم على ما يرفعها أو يرفع آثارها؟

قلت: بلى، فقد ورد في النصوص ما يبين كيفية التعامل معها.

قال: فما ورد من ذلك؟

قلت: من ذلك قوله ﷺ:(إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليبصق عن يساره ثلاثا وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثا، وليتحول عن جنبه الذي كان عليه)(1)، ومنها قوله ﷺ:(إذا رأى أحدكم رؤيا يكرهها فليتحول وليتفل عن يساره ثلاثا، وليسأل الله من خيرها، وليتعوذ بالله من شرها)(2)، ومنها قوله ﷺ:(إذا رأى أحدكم رؤيا يكرهها فليتفل عن يساره ثلاث مرات ثم ليقل: اللهم! إني أعوذ بك من الشيطان وسيئات الأحلام فإنها لا تكون شيئا)(3)

وقد نهى النبي ﷺ عن الحديث عن هذه الرؤى المخيفة، فقال:(إذا رأى أحدكم الرؤيا يحبها فإنما هي من الله فليحمد الله عليها وليحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هي من الشيطان فليستعذ بالله من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره)(4).

قال: لقد ذكر النبي ﷺ ثلاثة أنواع من العلاج في هذا الحديث، كل علاج يقاوم علة، ويرفع ألما.

قلت: فما الأول؟

قال: العلاج النفسي.. فقد أراد ﷺ أن يميت الحلم المفزع في مهده، فلذلك أمر بالاستعاذة بالله منه، وجعل ما أمر به من نفث وسيلة لتطمين القلب، ورفع ما أصابه من ضيق.

قلت: فالثاني؟

قال: العلاج الجسدي.. فالنوم المفزع والكوابيس من أسبابها الكبرى وضعية النائم، فلذلك أرشده ﷺ إلى تبديل وضعيته حتى يستريح جسمه، وتلطف أحلامه، ألم تسمع عن تقليب الله تعالى لأهل الكهف أثناء نومهم؟

قلت: بلى، فقد قال تعالى:﴿ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ ﴾ (الكهف:18)

قال: أتدري ما قال الأطباء في أسرار ذلك؟

---

1) مسلم.

2) ابن ماجة.

3) ابن السني.

4) البخاري ومسلم.

قلت: أجل[5]، فمن الإصابات الشائعة والصعبة العلاج التي تعترض الأطباء الممارسين في المشافي ما يسمى بقرحة السرير عند المرضى الذين تضطرهم حالتهم للبقاء الطويل في السرير، كما في كسور الحوض والعمود الفقري أو الشلل أو حالات السبات الطويل.

وقرحة السرير عبارة عن قرحات وتموت في الجلد والأنسجة التي تحته بسبب نقص التروية الدموية عن بعض مناطق الجلد، نتيجة انضغاطها بين الأجزاء الصلبة من البدن ومكان الاضطجاع، وأكثر ما تحصل في المنطقة العجزية والإليتين وعند لوحي الكتفين وكعبي القدمين، ولا وقاية من هذه القرحة سوى بعدم ترك المريض دون تقليب أكثر من 12 ساعة.

قال: فما ذكروه يصب فيما ذكرنا، فالنفس صدى للجسد، كما أن الجسد صدى من أصداء النفس.

مواقيت النوم

انصرف النوم الحالم عني، ومسحت عيني، لست أدري هل كانت غفوة غفوتها، أم حقيقة رأيتها، التفت، فرأيت على باب النوم مجموعة ساعات معلقة، تشبه كثيرا ما يعلق في المساجد من ساعات تبين مواقيت الصلاة، فسألت المعلم عنها، فقال: هذه مواقيت النوم، أليس النوم عبادة كسائر العبادات؟

قلت: بلى.. ولكني كنت أتصور أن لنا مطلق الحرية في أن ننام متى نشاء.

قال: لا.. كما أن للنوم هيئته الصحيحة التي تتناسب مع وضعيات أعضائه، فله مواقيته التي تتناسب مع ساعة الجسم والكون من حوله.

قلت: أهناك مواقيت نافعة، ومواقيت ضارة؟

قال: كما أن هناك هيئات نافعة، وهيئات ضارة.

قلت: فما مواقيته النافعة، وما مواقيته الضارة.

قال: لنقترب من ذلك الرجل، فهو المكلف بتحديد المواقيت.

قلت: ولم خص بذلك؟.. إن أي إنسان يمكنه أن يحمل ساعة لتدله على أي وقت يشاء: وقت مكة أم وقت القدس أم وقت..

قال: لا.. هذا الرجل لا يعرف هذه الساعات جميعا.

قلت: فمن أين له أن يعرف الوقت؟

---

[5] انظر: مع الطب في القرآن الكريم، الدكتور عبد الحميد دياب، الدكتور أحمد قرقوز.

قال: لهذا الرجل ساعة داخلية يعتمد عليها، ويستن الناس بـه في ذلك.

قلت: وكيف فضل هذا من دون الخلق بهذه الساعة؟

قال: لا.. لم يفضل.. كلكم له مثـل هـذه السـاعة[1]، ولكنكم بسـلوككم المنحـرف مـع مـواقيت أجسـامكم ومـواقيت الكـون أفسدتم ما وهبكم الله من ساعات.

قلت: وهذا الرجل؟

قال: بقي على الفطرة، فبقيت ساعته سـليمة، فلـذلك صـار مستشار المواقيت في حصون العافية.

تعجيل النوم:

اقتربنا منه، فسمعته يقول: الأصل في النـوم هـو نـوم الليـل، وهو كالصلاة يستحب التعجيل بها، ولهذا كان من سنة النـبي ﷺ أن ينام بعد العشاء، وكان ﷺ يكره النوم قبل صلاة العشـاء والحـديث بعدها[2].

بل كان يشتد في ذلـك، فقـد قـال ﷺ:(لا سـمر إلا لمصـل أو مسافر)[3]، ويقـول:(إيـاك والسـمر بعـد هـدأة الرجـل، فـإنكم مـا تدرون ما يأتي الله في خلقه)[4]، ويقول:(من قرض بيت شعر بعد

---

1) ينص العلماء على أن في الـدماغ مـا يسـمى بالسـاعة البيولوجيـة الـتي تجعلنـا نستيقظ من النوم في ساعة محددة كل صباح، وتشعرنا بالنعاس في الوقت ذاته من كل مساء إذا ما اعتدنا على ذلك.

ولا ينفرد الإنسـان بوجـود هـذه السـاعة بـل هي موجـودة عنـد الحيوانـات أيضـا، فمن المعروف أن الصراصير والبوم والخفاش والجـرذان تنشـط ليلا وتهجـع في النهـار، بينمـا الحيوانات الأخرى يكون نشاطها الأعظم أثناء النهار.

وقد تم نقل نحلات من منطقة باريس إلى نيويورك، فلوحظ أنها تنطلق للحقول لجمـع الرحيق في نيويورك عندما يحين موعد جمع الرحيق في باريس، وليس موعد الجمـع في نيويورك، إذ أن ساعتها البيولوجية ما زالت مبرمجة على توقيت باريس.

وعندما ينتقل أحدنا غربا إلى الجانب الآخر من الكرة الأرضية، حيث يتأخر الـوقت نحـو 12 سـاعة، نلاحـظ أنـه ينشـط عنـدما يحين منتصـف الليـل. فجسـمنا مـبرمج لأن نكـون نشيطين في الساعة 12 ظهرا حسب توقيت بلادنـا، أي عنـدما ينتصـف الليـل في نصـف الكرة الآخر، والعكس صحيح. من أجل ذلـك تضـطرب حيـاة من يضـطر بحكم عملـه إلى الانتقال باستمرار شـرقا وغربـا، كمـا هـو الحـال مـع أطقم الطـائرات، وكـذلك حيـاة من يضطرون للقيام بمناوبات ليلية ونهارية كالممرضات. وينطبق على ذلك من يحيلون ليلهم إلى نهار ونهارهم إلى ليل. انظر: من أسرار عالم النوم، الـدكتور حسـان شمسـي باشـا، من موقعه على الإنترنت.

2) الطبراني في الكبير.

3) أحمد.

4) الحاكم.

العشاء لم يقبل الله له صلاة تلك الليلة حتى يصبح)[1]

سأل بعضهم: ولكن بعض شراح هذه الأحاديث قال..

قاطعه مغضبا، وقال: دعني مما قالوا، أو مما أولوا.. هذا هو الأصل.. فلا ينبغي أن نستدرك على رسول الله.. ومن كانت له ضرورة، فلتبق في وضع الضرورة[2].

قلت: ما الأسرار الصحية التي ينطوي عليها هذا الهدي؟

قال: تلك الساعة يدق فيها جرس الجسم والكون يطلبون النوم، فمن نام في تلك الساعة استفاد ما لم يستفد في غيرها.

قلت: كيف هذا؟

قال: الساعة البيولوجية التي خلقها الله فينا تجعلنا ننام في تلك الساعة ليقوم الجسم بوظائف أخرى لا يكمل أداؤها ونحن مستيقظون.

وقد أكد الأطباء أن أهنأ نوم هو ما كان في أو ائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، ويقول الدكتور شابيروفي كتاب Body Clock:(إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهيئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية)

ويقول البروفسور أو زولد:(إذا كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانهض باكرا في الصباح. وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم. وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطا طوال النهار)[3]

قلت: ولكن..

قال: عدنا للكن.. أخبرني عن قومك كيف ينامون؟

قلت: يسهرون كثيرا.

قال: فيم؟

قلت: أفلام ومسلسلات ومباريات وأحاديث ومأكولات..

قال: هذه ليالي الشياطين، لا ليالي المؤمنين.

قلت: كيف تقول هذا.. هؤلاء مؤمنون.

قال: إن هذا النوع من النوم تترتب عليه الكثير من المضار

---

1) أحمد.

2) .

3) انظر: من أسرار عالم النوم، الدكتور حسان شمسي باشا، من موقعه على الإنترنت.

الصحية والنفسية والعصبية والاقتصادية وغيرها.
قلت: أكل هذ بسبب تأخير النوم؟
قال: أجل.. فالذي يعرّض فطرة النوم للخلل يتسبب حتماً بتعريض غيرها للخلل، ومن غير أن يشعر ابتداء، ولكنه سيكتشف ذلك انتهاء، وبعد فوات الأوان، لأن هذه العادة تصبح نوعاً من أنواع الإدمان الذي يصعب الإقلاع عنه!!
ولهذا فإن كثيراً من هؤلاء قد يلجؤون في النهاية إلى استعمال العقاقير المنومة والمهدئة بعد أن تكون الأعصاب قد أصبحت في حالة شديدة من التوتر بسبب الافتقار إلى النوم الفطري المريح.
ومما لا شك فيه أن التوتر العصبي أو التشنج ينعكس سلباً على عمل القلب والجهاز الهضمي والتنفس، ويسبب أمراضاً خطيرة.. ففي الولايات المتحدة يعاني نصف الأمريكيين من الأرق واضطرابات النوم، وقد ازدادت هذه النسبة عما كانت عليه، ويشرح الدكتور آلن باك المدير الطبي للمؤسسة الوطنية لأمراض النوم ـ الذي أشرف على استطلاع خلص إلى النتيجة المذكورة ـ سبب هذا المرض قائلاً:(إن طبيعة الحياة المعقدة في المجتمع الحديث قد أفقدت الكثيرين قدرتهم على التمتع بالنوم.. بسبب زحمة العمل وتوتر الأعصاب)(1)
قلت: لكن.. !؟
التبكير بالاستيقاظ:
قال: دعني من لكن.. وأجبني: المؤمن يعرف بالتبكير بالاستيقاظ، فهل يبكر هؤلاء في الاستيقاظ؟
قلت: لا..
قال: لأن سهرهم يحول بينهم وبين ذلك.. فهم يقلبون موازين الكون من حيث لا يشعرون.. ينامون وقت اليقظة، ويستيقظون وقت النوم.
التفت لأحد الحاضرين، وقال: حدثه عما ورد في النصوص من الأمر بالتبكير والتحذير من التأخير.
اقترب مني أحد المستمعين، يظهر عليه وقار المحدثين، وقال: لقد ورد في النصوص الكثيرة الحض على التبكير، فقد قال ﷺ:(اللهم بارك لأمتي في بكررها)(2)، وكان رسول الله ﷺ إذا

(1) الشرق الأوسط: العدد ـ 6247.
(2) أحمد.

بعث سرية بعثها أو ل النهار.
قلت: التبكير شيء اعتباري، فمنا من يستيقظ وقت الضحى، ثم يزعم أنه بكر.
قال: ذلك تبكير المفاليس، أما تبكير المؤمنين، فيبدأ من الفجر، ألم تقرأ ما ورد في النصوص من الترغيب في صلاة الفجر في وقتها، والتحذير من تأخيرها عن وقتها؟
قلت: بلى، فقد قال ﷺ:(من صلّى الصبح في جماعة فكأنما صلّى الليل كله)(1)، وقال ﷺ:(من صلّى الفجر فهو في ذمة الله فلا يطلبنكم الله بشيء من ذمته) ومعنى في ذمة الله: أي في حفظه وكلاءته سبحانه وتعالى.
بل اعتبر ﷺ صلاة الصبح أفضل الصلوات، فقال:(من صلّى البردين دخل الجنة)(2)، والبردان الفجر والعصر.
قال: بل ورد ما هو أخطر من ذلك، فقد قال ﷺ:(أثقل الصلاة على المنافقين صلاة العشاء وصلاة الفجر، ولويعلمون ما فيهما لأتوهما ولوحبواً)(3)
قلت: لكن..
قال: اسكت أنت، فهؤلاء أربعة خبراء(4) ينبئونك أسرار التبكير.. ﴿ وَلا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ﴾ (فاطر:14)
قال الأول: لقد أثبت العلم الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر، وهي كثيرة نذكر منها: أن أعلى نسبة لغاز الأوزون تكون في الجو عند الفجر، وتقل تدريجياً حتى تضمحل عند طلوع الشمس، ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي، ومنشط للعمل الفكري والعضلي، بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر، ويستشعر الإنسان عندما يستنشق نسيم الفجر الجميل المسمى بريح الصبا لذة ونشوة لا شبيه لها في أي ساعة من ساعات النهار أو الليل.
قال الثاني: إن أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب، والباعث على اليقظة والحركة، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق، وهي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع

---

1) مسلم.
2) البخاري.
3) أحمد.
4) انظر: أبحاث الدكتور إبراهيم الراوي في مجلة الحضارة العددان 6 ـ10

فيتامين د.
قال الثالث: الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل، وقد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة وعلى وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب وخاصة مرض العصيدة الشرياني الذي يأهب لهجمات خناق الصدر لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلاً أدى ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية الإكليلية القلبية.
قلت: فالمؤمنون الذين: ﴿ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَقِيَاماً ﴾ (الفرقان:64) بمنأى عن هذه الأمراض إذن؟
قال: نعم، فهم بذلك قد تجنبوا سببا مهما من أسباب هذه العلل.
قال الرابع: من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ (7 ـ 22) مكروغرام / 100 مل بلاسما، ومن المعروف أن الكورتزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة له.
قلت: هذه الفوائد الصحية.. فما الفوائد الاجتماعية؟
قال: إذا ما أضيف إلى هذه الفوائد ما ذكره الخبراء في فوائد الصلاة والوضوء، تجد المؤمن يستقبل يومه الجديد بجد ونشاط، ويباشر أعماله اليومية في الساعات الأولى من النهار، حيث تكون إمكاناته الذهنية والنفسية والعضلية على أعلى مستوى، مما يؤدي لمضاعفة الإنتاج، كل ذلك في عالم ملؤه الصفاء والسرور والانشراح، ولوتصورنا أن ذلك الإلزام أخذ طابعاً جماعياً فسيغدو المجتمع المسلم مجتمعاً مميزاً فريداً وأهم ما يميزه هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر.

القيلولة:

قلت: ولكن.. ألا ترى الإرهاق الذي يصيب الإنسان طيلة اليوم إذا ما استيقظ باكرا؟.. إنه لا يأتي المساء حتى يجد نفسه في غاية التعب.
قال: فقيلوا.. ولا تتشبهوا بالشياطين.. ألم يقل ﷺ:(قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل)(1)؟
قلت: بلى.. ولكن من قومي من يضحك على هذا، ويعتبره من الكسل.
قال: ينامون إلى الضحى، ثم يتحدثون عن الكسل.. ألا

(1) الطبراني في الأوسط وأبو نعيم في الطب.

يستحيون؟

قلت: هم يتكلمون عن كسل الإنتاج، لا عن كسل الأعضاء.. تصور لو أن الدنيا توقفت عند منتصف النهار.. إن ذلك سيضر لا محالة بالإنتاج.

قال: نشاط الأعضاء هو نشاط الإنتاج، وكسل الأعضاء هو كسل الإنتاج.

قلت: لكن..

قال: اسكت أنت، ودع الخبراء يتكلمون.

تقدم أحدهم، وقال بصوت هادئ: ربما يتصور البعض أن هذا من الكسل، وليس من الراحة، وهذا سوء فهم، فالعمل الذي لا يكون منطلقا من قوة وطاقة يكون ضعيف المردود، منحدر الفاعلية.

وقد أكد العلم الحديث دور القيلولة في زيادة إنتاج الفرد، وتحسين قدرته على متابعة نشاطه اليومي، فقد ذكر الباحثون في دراسة نشرت في مجلة (العلوم النفسية) عام 2002 أن القيلولة لمدة 10 – 40 دقيقة (وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الإنسان في بداية اليوم.

ويرى العلماء أن النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، ويزيد إنتاجيته وحماسه للعمل.

وأكد الباحثون أن القيلولة في النهار لمدة لا تتجاوز 40 دقيقة لا تؤثر على فترة النوم في الليل، أما إذا امتدت لأكثر من ذلك، فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم.

وتقول الدراسة التي تمت تحت إشراف الباحث الأسباني د. إيسكالانتي: (إن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحا)

كما شدد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الراحة المفرطة قد تؤثر على نمط النوم العادي، وأشار (د. إيسكالانتي) إلى أن الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية، وأوصى بقيلولة تتراوح بين 10 – 40 دقيقة[1].

---

1) من المحاضرة العلمية (صورة من إعجاز الطب والوقائي) التي ألقاها الدكتور حسان شمسي باشا في المؤتمر العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي عقد في دبي عالم 2004م.

قلت: فمتى تكون القيلولة، فإن بعض قومي يقيلون بعد العصر، وبعضهم يقيل عند الضحى.

قال: أفرطوا وفرطوا، والكمال في الوسط.

قلت: عند الهاجرة.

قال: نعم، فذلك وقت يجتمع فيه الجسم والجو على طلب النوم.

قلت: ونومة العصر؟

قال: هي خطر على الصحة، وضرر على الإنتاج، وقد ورد في بعض الآثار: (مَن نام بعد العصر، فاختُلِسَ عَقلُه، فلا يلومنَّ إلا نفسه)[1]، وقد قال الشاعر:

أَلاَ إِنَّ نَوْمَاتِ الضُّحَى تُورِثُ الْفَتَى   خَبَالاً وَنَوْمَاتُ الْعُصَيْرِ جُنُونُ

وقد قال الحكماء في نوم النهار: نوم النهار ثلاثة: خُلقٌ، وحُرق، وحُمق. فالخُلق: نومة الهاجرة، وهى خُلق رسول الله ﷺ، والحُرق: نومة الضحى، تُشغل عن أمر الدنيا والآخرة، والحُمق: نومة العصر.

تعديل الساعة البيولوجية:

قال بعض الحاضرين: لقد قرأت في بعض المجلات[2] بأن مجموعة من العلماء فى جامعة يوتاه اكتشفوا الجين المسؤول عن اضطراب النوم، وقد اعتبروا اكتشاف هذا الجين بمثابة ثورة؛ إذ سيساعد في الكشف عن وسيلة لعلاج الذين يعانون من اضطرابات النوم المزمنة.

قال: هذا جميل.. ولكنهم يسيئون التعامل مع ما اكتشفوه.

قال السائل: كيف ذلك؟

قال: لأنهم لن يفكروا إلا في وضع دواء ليعدلوا به ما تصوروه من خلل[3].

---

1) يورده البعض حديثا، وهو خطأ، وقد أورده ابن الجوزي في الموضوعات (3/69). والسيوطي في اللآلئ المصنوعة (2/279). والذهبي في ترتيب الموضوعات (839).

2) مجلة المجتمع، 1437، وقد ذكرت أن اكتشاف الجين المسؤول عن اضطرابات النوم، جاء بمساعدة نتائج تم الحصول عليها عن طريق معرفة الخريطة الجينية لذبابة الفاكهة، وهو جزء من مشروع الجينوم العملاق الذي تم الكشف عنه في السنوات الماضية.

3) وقد حصل هذا بالفعل، وكمثال على ذلك ما ذكرته مجلة « النفس المطمئنة » في بعض أعدادها من أنه أصبح في إمكان العاملين في أنظمة المناوبات والصغار والكبار الذين يعانون من قلق واضطرابات النوم الأخرى تنظيم دورات النوم و اليقظة و أنماطها في الليل و النهار من خلال تعاطي مادة هرمونية يفرزها الجسم بصورة طبيعية.

قال السائل: أليس في الدواء منفعة، أليس ذلك في خدمة المريض؟

قال: أمثال هذه الأدوية تخدم شركات الأدوية أكثر من خدمتها للمرضى.

قلت: فكيف يعالجون؟

قال: بالتدريب وتنظيم الحياة وتغيير السلوك، ألم يقل الله تعالى: إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (الرعد:11)؟

السكينة

دخلنا القاعة الثانية من قاعات الراحة، وقد كتب على بابها قوله تعالى: وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (لقمان:19)

وقد كانت قاعة مملوءة هدوءا وسكينة حتى لوأن ذبابة طنت لسمعنا طنينها، قلت للمعلم: الله.. ما أهدأ هذا المكان، إن العقل ليستجمع قواه فيه، والجسم يمتلئ سكينة وراحة.

قال: هذه قاعة السكينة والهدوء، فهما من حقوق الإنسان.

قلت: من حقوق الإنسان؟

قال: أجل.. فقد لا تقتل الإنسان بسيفك، ولكنك تقتله

وأوضح الباحثون أن هرمون الميلاتونين الذي يتم إنتاجه و إفرازه بشكل رئيسي في الضوء الخافت أثناء الليل قد اثبت فعاليته في تنظيم و تقديم مواعيد النوم والاستيقاظ للأشخاص الذين يشكون من أنماط نوم متأخر، وفي علاج العميان والمبصرين الذين يعانون من اختلال النوم واليقظة خلال الأربع والعشرين ساعة.

و تقترح التقارير الطبية إمكانية الاستفادة من هرمون الميلاتونين في تنظيم دورات النوم والاستيقاظ عند الأطفال المصابين بنقص معين أو اضطرابات عصبية ومشكلات في النمو.

و أجريت الدراسة التي هدفت إلى اختبار قدرة ثلاث جرعات مختلفة من الميلانين (1 مليغرام، 10 مليغرامات، 40 مليغراما) علي تشجيع المدة المعتدلة من النوم خلال أوقات النهار علي 8 متطوعين من الرجال الأصحاء تراوحت أعمارهم بين 18 – 30 عاما، بحيث خضعوا لجرعة واحدة من الهرمون في كل تجربة علاجية مع 4 – 7 أيام فترة راحة بينها.

و أظهرت النتائج التي نشرتها مجلة (أخبار الطب الحديثة) الأميركية، أن الأشخاص الذين تناولوا جرعات الميلاتونين في وقت مبكر من فترة ما بعد الظهر إلى وقت متأخر من المساء استسلموا للنوم العميق بشكل أسرع من أولئك الذين تعاطوه خلال النهار، وسجل شعورا أكبر بالإرهاق و الإجهاد و النعاس الذي أعاق نشاطهم و أداءهم..

وبينت الدراسة أن الجرعات الثلاث من هرمون الميلاتونين سهلت بدء النوم عند المشاركين واستمراره خلال فترات النهار، وقلت المدة الكلية لليقظة بشكل ملحوظ كما سببت انخفاضا طويل الأجل في درجة حرارة الجسم.. و أشار المختصون إلى أن تعاطي الميلاتونين قد يمثل أسلوبا علاجيا فعالا في تشجيع النوم النهاري لدي العاملين بنظام المناوبة و الإفراد الذين يسافرون إلى مناطق مختلفة الأوقات..انظر: مجلة النفس المطمئنة: العدد 69، يناير 2002.

بضجيجك.
قلت: كيف هذا؟ فلم أعلم بأن الضجيج يقتل.
قال: هو يقتل النفس والجسد.. وقد أدركت إدارة هذا المستشفى خطر الضجيج على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية، فأنشأت هذه القاعة الهادئة لتبحث فيها سبل نشر الهدوء والسكينة داخل النفس وخارجها.
قلت: وقد جعلت شعارها تلك الآية المكتوبة على باب هذه القاعة؟
قال: أجل.. فالله تعالى يدعو في الآية إلى أمرين كلاهما يملآن الحياة سكينة وهدوءا، أما الأول فهو القصد في المشي، وأما الثاني، فالغض من الصوت.
قلت: أدركت علاقة خفض الصوت في الحد من الضجيج، ولكني لم أدرك علاقة القصد في المشي بذلك.
قال: لقد قرن القرآن الكريم بين المشي والصوت في موضع آخر من القرآن الكريم، فقال تعالى في وصف عباد الرحمن: ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هوناً وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً﴾ (الفرقان: 63)
قلت: فما سر هذا الاقتران؟
قال: لأن الضجيج له مصدران: الأصوات والحركات، فالأصوات يمثلها الكلام، والحركات يمثلها المشي.
قلت: صدقت ـ يا معلم ـ فهناك من يمشي، فتندك الأرض من تحت قدميه، وهناك من يمشي خفيفا لينا لا تشعر به الأرض، ولا يتأذى به من حوله.
قال: ولهذا وصف الله تعالى مشية الصالحين بالهون(1)والقصد(2)، وقد سمع النبي ﷺ جلبة خارج المسجد فقال:(ما شأنكم؟)، قالوا:(استعجلنا إلى الصلاة)، فقال:(لا تفعلوا، إذا أتيتم الصلاة فعليكم بالسكينة، فما أدركتم فصلوا، وما سبقكم فأتموا)(3)
قلت: وما يقاس على المشي في عصرنا؟

(1) أي بسكينة ووقار من غير تجبر ولا استكبار، كما قال رسول اللّه ﷺ:إذا أتيتم الصلاة فلا تأتوها وأنتم تسعون وأتوها وعليكم السكينة فما أدركتم منها فصلوا وما فاتكم فأتموا »

(2) وهو أن يمشي مقتصداً مشياً ليس بالبطيء المتثبط، ولا بالسريع المفرط بل عدلاً وسطاً بين بين.

(3) البخاري.

قال: أنتم أعلم بعصركم، فهو عصر الضجيج.

قلت: هي سياراتنا ومصانعنا وأسواقنا، ولا بد لنا منها جميعا.

قال: ولكنكم تقتلون أنفسكم بذلك الضجيج الذي تملأون به أجواءكم.

قلت: فماذا نفعل؟

قال: افصلوا مساكنكم التي تستريحون فيها عن ضجيجكم.. أو ضعوا من القوانين ما يحميكم منه.

قلت: أو نخترع من الاختراعات ما يمتص الضجيج، فيوأد في مهده.

قال: فاخترعوا، ولكن لا تبدلوا خلق الله، فـ ﴿ لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ﴾ (الروم:30)

قلت: لقد ذكر تعالى ـ بالنسبة للصوت ـ أمرين: أما الأول، فهو تسليم عباد الرحمن على الجاهلين وإعراضهم عنهم، وأما الثاني، فهو الأمر بغض الصوت.

قال: وهذان هما مصدرا الضجيج في الأصوات، فالأول يسد ذرائع الصخب والخصام، لأن أساس الضجيج هو الخصام.

وأما الثاني، فتشير إليه كل النصوص التي تنهى عن رفع الصوت فوق ما يحتاج إليه.

قلت: نعم، فقد قال تعالى يذكر فضل غض الصوت:﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أو لَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ﴾(الحجرات:3)

ويعيب على غيرهم من الغلاظ، فيقول:﴿ إِنَّ الَّذِينَ يُنَادُونَكَ مِنْ وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لا يَعْقِلُونَ﴾ (الحجرات:4)

قال: ولهذا نهى الشرع عن كل ما يسبب الضجة والصخب ورفع الصوت في كل أنواع العبادات في مجتمع الإسلام[1].. وعندما أراد رسول الله ﷺ اختيار طريقة لتبليغ الناس دخول وقت الصلاة استشار أصحابه في ذلك، ورفض اقتراحات بعضهم باستعمال الناقوس أو الطبول أو الأجراس، واختار الأذان بصوت

---

[1] من المراجع التي يمكن الاستفادة منها في هذا: د. محمد خالد سلطان: الطب والشريعة رسالة جامعية دمشق 1985، د. أحمد شوقي الفنجري: الطب الواقائي في الإسلام الهيئة المصرية العامة للكتاب، د. محمد المصري وآخرون: مقالة مخاطر التعرض للضجيج والأصوات العالية المجلة الطبية العربية دمشق ع 137 كانون 1، 1997، الصيدلي عمر محمود عبد الله: الطب الوقائي في الإسلام الدوحة 1990. وبحث للدكتور محمد نزار الدقر.

الإنسان، لأنه أدعى إلى الهدوء والسكينة والبعد عن الصخب، وطلب تلقينه بلالاً لأدائه لأنه أندى صوتاً!

وعند أداء المسلم لصلاته أمره الشارع ألا يرفع صوته بأكثر من المطلوب وفي حد متوسط مقبول، كما قال تعالى: ﴿ وَلا تَجْهَرْ بِصَلاتِكَ وَلا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلاً﴾(الاسراء: 110)

قاطعنا أحدهم، وقال بهدوء، وكأنه يسر إلينا سرا: وهذا يسري في كل شيء، فقد ورد النهي عن رفع الصوت أكثر من حاجة المستمعين، قال ﷺ:(يا أيها الناس: أربعوا على أنفسكم، فإنكم لا تدعون أصم ولا غائبا، إنكم تدعون سميعا قريبا، وهو معكم)(1)

وقد نهى النبي ﷺ عن رفع الصوت أثناء تلاوة القرآن في المساجد، لئلا يؤثر بعضهم على قراءة البعض الآخر، فقال ﷺ:(إن أحدكم إذا قام إلى الصلاة فإنه يناجي ربه فليعلم أحدكم ما يناجي ربه، ولا يجهر بعضكم على بعض في الصلاة)(2)، وقال ﷺ:(إذا كان أحدكم في صلاته فإنه يناجي ربه فلينظر أحدكم ما يقول في صلاته ولا ترفعوا أصواتكم فتؤذوا المؤمنين)(3)

قلت: ما الأسرار الصحية التي ينطوي عليها كل هذا الاهتمام الشرعي بالهدوء.

قال: هو ذا الخبير أمامك يحدثك عن أسرار ذلك.

قال الخبير: لنعرف ذلك لا بد أولا من معرفة علاقة الصوت بالأذن، فالصوت ينشأ عن حركة اهتزازية على درجات مختلفة، والأذن تسمع الأصوات التي يكون مقدار اهتزازاتها ما بين 16 ـ 20 ألف هزة /ثا، وما زاد عن ذلك لا يسمع، لأنه يحدث اضطراباً في الأذن وشعوراً مزعجاً غامضاً.

ويعرف العالم زيلر الضوضاء بأنها الأصوات التي تحدث اضطراباً، والأصوات العالية تحدث اضطراباً أكثر من المنخفضة، والأصوات الحادة أكثر خطورة من الغليظة، والأصوات غير المنسقة أكثر من الأصوات جيدة التلحين.

ولا شك بأن الضوضاء هي إحدى أسباب التوتر النفسي والقلق في المجتمعات خاصة بعد انتشار الراديووالتلفزيون ومكبرات الصوت ووسائط النقل وغيرها من وسائل الضجة.

---

(1) البخاري ومسلم.

(2) الطبراني وأحمد.

(3) البغوي.

قلت: فأضرار الضجيج قاصرة إذن على الأضرار النفسية؟

قال: لا.. لم يعد الضجيج مشكلة نفسية فقط، بل أصبح مشكلة جسمانية، فهويؤثر على أعضاء السمع وأعضاء الجسم مجتمعة.

فمن أضراره التي لها علاقة بالسمع ضعف سمع عصبي مؤقت تختلف درجته حسب نوع الضجيج وشدته ومدته، والتعرض له يرافقه طنين في الأذن.

ومنها سمع عصبي دائم يحدث نتيجة التعرض المديد للأصوات العالية، وقد يحدث انثقاب غشاء الطبل وتحطيم عظيمات السمع نتيجة التعرض للانفجارات المفاجئة.

ومنها أضرار لا علاقة لها بالسمع، كالانزعاج المفرط من الضجيج والقلق والإرهاق والاضطرابات النفسية والسلوكية كالعصبية المفرطة وعدم الاستقرار والإحباط والاكتئاب وغيرها.. وقد يصاب ببعض الاضطرابات القلبية الوعائية كخناق الصدر وارتفاع الضغط.

وقد ذكر بعضهم أن سبب الصمم يرجع إلى تأثير الأصوات العالية على عضوكورتي الموجود في الأذن الباطنية، وأن التعرض المديد لبضع ساعات كل يوم يؤدي إلى استحالة في بعض أعضاء الأذن الباطنية، وتؤثر الضوضاء على مختلف مراكز المخ ووظائفه، وبالتالي يمتد تأثيرها إلى العضوية كلها.

وذكر بعضهم أن الأبحاث الغريزية أثبتت أن التعرض المديد للضجيج يسبب ازدياداً في عملية الاستقلاب والهدم وارتفاعاً في الضغط وازدياداً في التوتر العضلي، ولها تأثيراً سيئ على رجولة الرجل وأنوثة المرأة، ومجموع هذه الاضطرابات يدل على أضرار تلحق الجهاز العصبي اللاإرادي بشكل حاد نتيجة الضجيج.

الجمال

دخلنا القاعة الثالثة من قاعات الراحة، وقد كتب على بابها قوله تعالى: ﴿ وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ﴾ (النحل:6)

وهي قاعة قد جمعت جميع أركان الجمال، الجمال الطبيعي الذي لا تكلف فيه ولا صناعة.. وهو جمال يغذي كل جوارح الإنسان، فروائحها طيبة، وألوانها متناسقة تسر العين، وتفرح الفؤاد، وقد تناغم ذلك مع أصوات تبتهج لها الآذان، وتنتشي لها الصدور.

قلت للمعلم: الله.. هذه القاعة لا يجلس فيها مكلوم إلا برئ، ولا حزين إلا فرح، ولا يائس إلا طلق آلام يأسه.

قال: أجل.. فهذه قاعة الجمال، وهي قاعة تحصن الأصحاء، وتداوي المرضى.

قلت: أهي فرع من فروع الراحة؟

قال: بل هي أساس من أسس الراحة والصحة.

قلت: كيف هذا.. فما عملت أن المرضى يداوون بالجمال.

قال: إن جرعة جمال واحدة يذوقها المريض خير له من آلاف السموم التي تسقونها له.

قلت: ما تقصد يا معلم.. هل تريد أن نتخلى عن أدويتنا لنملأ نفوس المرضى جمالا؟

قال: ونفوس الأصحاء حتى لا يمرضوا.

قلت: هذا يصح فيما سبق ذكره من أمور، فالتغذية والرياضة والسكينة يمكن اعتبارها حصونا للصحة، أو مشافي لها، ولكن الجمال.. لا أذكر أن هناك من بحث فيه من هذه الناحية، أو اعتبره مرهما من المراهم.

***

قال لي رجل في القاعة تظهر عليه علامات الأسف والحزن: أنا حزين ويائس.

قلت: ما بك.. أأنت في قاعة الجمال وتحزن، أليست لك عينان؟

قال: بلى.. وأنا طبيب نفسي.

قلت: عهدي بأطباء النفس يعالجون الحزانى.

قال: ولكنهم يخطئون في علاجهم.

قلت: كيف هذا؟

قال: لأنهم لا ينظرون إلى الإنسان، فلذلك يتوجهون بالعلاج إلى غيره.

قلت: وما غيره؟

قال: ثيابه ونعاله ومراكبه.

ضحكت، وقلت: هذه أو ل مرة أسمع فيها أن أطباء النفس يعالجون الثياب.. الثياب تخاط ـ يا رجل ـ ولا تعالج، وهي تخاط عند الخياطين، لا عند أطباء النفس.. أطباء النفس أخطر شأنا.

قال: قد كنت أقول هذا.. ولكني بعد أن خالطتهم عرفت مدى القصور الذي يقعون فيه.

قلت: فما عرفت؟

قال[1]: إن علماء النفس المحدثين، في محاولتهم لفهم شخصية الإنسان والعوامل المحددة لها، قد عنوا بدراسة أثر كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية في الشخصية.. وفي دراستهم لتأثير العوامل البيولوجية على الشخصية اهتموا بدراسة أثر كل من الوراثة والتكوين البدني، وطبيعة تكوين الجهاز العصبي، والجهاز الغدي وما يفرزه من هرمونات متعددة.. وفي دراستهم لتأثير العوامل الاجتماعية والثقافية على الشخصية، اهتموا بدراسة تأثير خبرات الطفولة وخاصة فى الأسرة وطريقة معاملة الوالدين، كما اهتموا بدراسة تأثير الطبقات الاجتماعية، والثقافات الفرعية المدرسة، المؤسسات الاجتماعية المختلفة، وجماعات الرفاق والأصدقاء.

قلت: ما شاء الله.. فكيف قصروا، وقد بحثوا في كل هذا؟

قال: لقد أغفلوا أهم شيء في دراستهم للشخصية.. لقد أهملوا..

ثم أجهش باكيا، قلت: كف عنك هذا ـ يا رجل ـ فلا تحزن، قل لي: ما الذي أهملوا؟

قال بصوت متقطع: لقد أهملوا تأثير الجانب الروحي من الإنسان في شخصيته وسلوكه، مما أدى إلى قصور واضح في فهمهم للإنسان وفي معرفتهم للعوامل المحددة للشخصية السوية وغير السوية، كما أدى إلى عدم اهتدائهم إلى مفهوم واضح دقيق للصحة النفسية، وأدى ذلك بالتالي إلى عدم اهتدائهم إلى الطريقة المثلى في العلاج النفسي لاضطرابات الشخصية.. وقد أدى ذلك كله إلى خداع الناس.. فنحن نخادع الناس ولا نكاد نعالجهم.

قلت: ولكن كيف تقول هذا، وآلاف العيادات تنتشر في المعمورة؟

قال: وهي كلها مقصرة، ولم أقل أنا وحدي ذلك، بل قد لاحظ كثير من علماء النفس المحترمين هذا.. فإريك فروم المحلل النفسي لاحظ قصور علم النفس الحديث وعجزه عن فهم الإنسان فهما صحيحا بسبب إغفاله دراسة الجانب الروحي في الإنسان، فقد قال:(إن التقليد الذي يعد السيكولوجيا دراسة لروح الإنسان دراسة تهم بفضائله وسعادته نبذ تماماً، وأصبح علم

---

[1] انظر: مقال: مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف، للدكتور محمد عثمان نجاتي، الكويت، موقع الإسلام والطب.

النفس الأكاديمي في محاولته لمحاكاة العلوم الطبيعية والأسـاليب المعملية في الوزن والحساب يعالج كل شـيء مـا عـدا الـروح.. إذ حاول أن يفهم مظاهر الإنسـان الـتي يمكن فحصـها في المعمـل، وزعم أن الشعور وأحكام القيمة، ومعرفة لخير والشـر، مـا هي إلا تصـورات ميتافيزيقيـة تقـع خـارج مشـكلات علم النفس، وكـان اهتمامه ينصب في أغلب الأحيان على مشكلات تافهة تتمشى مـع منهج علمي مزعوم، وذلك بدلاً من أن يضع مناهج جديـدة لدراسـة مشكلات الإنسان الهامة. وهكذا أصبح علم النفس علما يفتقـر إلى موضـوعه الرئيسـي وهـو الـروح، وكـان معنيـاً بالميكانيزمـات، وتكوينات ردود الأفعال والغرائز، دون أن يعنى بـالظواهر الإنسـانية المميزة أشد التمييز للإنسان: كالحب والعقل والشعور)

وهذا القصور في فهم علمـاء النفس المحـدثين للإنسـان قـد دفع أبرا هام ماسلو أيضا إلى اقتراح تصنيف جديد لدوافع الإنسـان يشمل الدوافع الروحية التي يغفلها عادة علمـاء النفس المحـدثون قي دراستهم لدوافع الإنسان.

إننا لا نسـتطيع أن نفهم الإنسـان فهمـا واضـحاً دقيقـاً، كمـا لا نستطيع أن نكون مفهوماً دقيقـاً وسـليماً عن صـحته النفسـية دون أن نفهم جميع العوامل المحددة لشخصـية الإنسـان، سـواء أكـانت عوامل بيولوجية أم روحية أم اجتماعية أم ثقافية.

قال هذا، ثم انصرف أسيفا حزينا.

***

قال لي المعلم: أنت لا تزال في شك من تـأثير الجمـال على الصحة.

قلت: كذبت إن قلت خلاف ذلك.

قال: سر ذلك هو تفريقك بين المنافع المادية والنفسية.

قلت: أجل، فالمنافع المادية نراها ونحس بهـا بخلاف المنـافع النفسية، فهي أمور معنوية.

قال: لقد اعتبر الله تعالى الجمال مرهما من المراهم، وقرنه بالتغذية وبالأشياء التي تنتفعون بها.

قال: أهذا في القرآن الكريم؟

قال: أجل.. لقد قرنه بالتغذية وبغيرها من المنافع ليقول لكم: (تغذوا بجمال الأشياء قبل أن تتغذوا بعناصرها، وتداووا ببهائها قبـل أن تتداوا بترياقها)

قلت: أهذا في القرآن الكريم؟

قال: أجل، وسأذكر لك أربعة أمثلة قرآنية على ذلـك، يمكنـك أن تستلهم منها المعـاني الكثـيرة الـتي تؤسـس لعلم الجمـال من القرآن الكريم.

قلت: فما **المثال الأول**؟

قال: ما منافع الأنعام؟

قلت: نأكل لحمهـا، ونشـرب لبنهـا، ونلبس صـوفها أو وبرهـا، ونتخـذ من جلودهـا نعـالا، وقـد نمتطيهـا إذا كـانت من المـراكب، فنجدها مركبا صالحا.

قال: كل هـذه منـافع صـحيحة ومشـروعة، ولكن اللـه تعـالى يضم إليهـا منفعـة أخـرى، تتغـذى منهـا الـروح، وتتشـربها الفطـرة السليمة، وهي الجمال، لقد قال تعالى بعد منافع الأنعام: وَالْأَنْعَـامَ خَلَقَهَـا لَكُمْ فِيهَـا دِفْءٌ وَمَنَـافِعُ وَمِنْهَـا تَـأْكُلُونَ وَلَكُمْ فِيهَـا جَمَـالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَى بَلَـدٍ لَمْ تَكُونُـوا بَالِغِيـهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَؤُوفٌ رَحِيمٌ(النحل:5 ـ 7)

قلت: لقد فصل الله تعالى بين منافع الأكل ومنافع الاستعمال بالجمال.

قـال: ليـبين أن الجمـال منفعـة من المنـافع لا تختلـف عن المنافع الأخرى.

قلت: وقد قال تعالى في آية أخرى يقرن بين منـافع الركـوب والجمال: وَالْخَيْـلَ وَالْبِغَـالَ وَالْحَمِـيرَ لِتَرْكَبُوهَـا وَزِينَـةً وَيَخْلُـقُ مَـا لا تَعْلَمُونَ(النحل:8)

قال: أجل.. فـالركوب يحقـق منـافع الجسـد، والزينـة تحقـق منافع الروح والجسد.

قلت: فكيف ينتفع بهذه المنفعة؟

قال: بالبصر المغذى بنور البصـيرة، فالبصـر بلا بصـيرة عمى، ولهذا قال تعالى يلوم من قصرت بصيرته عن ملاحظة آيات الله: أَفَلا يَنْظُرُونَ إِلَى الْأِبِـلِ كَيْـفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّـمَاءِ كَيْـفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ (الغاشية:17 ـ 19)

قلت: ولهذا أمر رسول اللـه ﷺ أن ينبههم إلى هـذه الأشـياء، فقال تعالى: فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ(الغاشية:21)؟

قـال: أجـل.. فرسـالة رسـول اللـه ﷺ رسـالة جماليـة من أغراضها الأساسية التنبيه إلى الجمـال الـذي يحتـوي عليـه الكـون، والتعريف بالله الجميل.

قلت: فهمت هذا المثال، فما **المثال الثاني**؟

قال: ما منافع البحر؟

قلت: كثيرة، فالبحر آية من آيات الله في الأرض، ولولاه لخسف بنا.

قال: وهو آية من آيات الجمال، ومصدر من مصادره، لقد قال الله تعالى، وهويذكر منته على عباده بتسخير البحار: ﴿ وَهُوالَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِيّاً وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾(النحل:14)

قلت: لقد جمع الله تعالى بين منافع الأكل من لحم البحر الطري، والجمال الذي تظهره الحلي المستخرجة منه.

قال: بل إن في وصف اللحم بالطراوة وصف لجماله، فالجمال لا يتنتفع به العين وحدها، بل لكل جارحة من الجوارح حظها من الجمال.

قلت: فما **المثال الثالث**؟

قال: لقد ذكر الله منافع النباتات.

قلت: أجل.. لقد ذكر الله تعالى منافع النباتات، فقال: ﴿ وَهُوالَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفاً أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهاً وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأنعام:141)

قال: وذكرها قبل ذلك، وفي السورة نفسها، فقال: ﴿ وَهُوالَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِراً نُخْرِجُ مِنْهُ حَبّاً مُتَرَاكِباً وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهاً وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾(الأنعام:99)

قلت: لقد اقتصر الله تعالى في هذه الآية على نعمة النظر.

قال: ليبين أنها منفعة من المنافع المهمة، والتي لا تقل عن سائر المنافع، فالجمال أصل من أصول الكون لا مجرد شيء ثانوي مستغنى عنه.

قلت: فما **المثال الرابع**؟

قال: ما منافع اللباس التي ذكرها القرآن الكريم؟

قلت: لقد ذكر الله تعالى بعض هذه المنافع في قوله: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاساً يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشاً وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ (الأعراف:26)

قال: لقد ذكر الله تعالى للباس في هذه الآية ثلاث منافع: أما الأولى، فالستر، وأما الثانية، فالجمال والزينة التي عبر عنها بالريش، وأما الثالثة، فالوقاية التي عبر عنها بلباس التقوى، والتي جاء ذكرها في قوله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلالاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَاناً وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ﴾(النحل:81)

قلت: هذا صحيح، وقد جعل الله تعالى الزينة وسطا في هذه الآيات كما في آيات الأنعام.

قال: أجل.. فالزينة رزق من رزق الله لا تختلف عن سائر الأرزاق؟

قلت: بلى، فقد ربط الله تعالى بينها وبين الرزق في قوله: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31) فقد جمع بين الأكل والشرب والزينة.

قال: وقد جمع بينهما في الآية التي بعدها بقوله تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾(الأعراف:32)، فقد جمع بين الزينة والرزق الطيب.

***

رأيت داخل القاعة نوافذ كثيرة، سألت المعلم عنها، فقال: هذه نوافذ الجمال، كل نافذة منها تطلعك على عالم من عوالم الجمال المبثوث في الكون.

قلت: فما فائدة وجودها في هذه القاعة؟

قال: الجمال أعظم من أن تحصره قاعة أو يحتويه شيء، ألم تعلم بأن الله جميل، وأنه بديع ومصور، ولذلك لا حدود للجمال ولا حصر؟

قلت: فلماذا هذه النوافذ؟

قال: هذه المنافذ التي نتعرف بها على الجمال، وكل نافذة من النوافذ تطل بنا على بحر من بحار الجمال.

قلت: وهل الجمال متعدد؟

قال: هو في أصله واحد، ولكنه في مظاهره متعدد.

قلت: هل سنزور هذه النوافذ جميعا؟

قال: إذن لن نخرج.

قلت: فما نفعل؟

قال: سنطل إطلالات خفيفة عليها.
قلت: ولكني أريد أن أرتشف من بحار الجمال حتى الثمالة.
قال: ذلك في درس آخر من دروس السلام، فلا تعجل.

اللهو

دخلنا القاعة الرابعة من قاعات الراحة، وقد كتب على بابها قوله تعالى: ﴿ أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَداً يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (يوسف:12)

وقد كانت قاعة كبيرة تشبه الملاعب التي نعرفها، بفارق بسيط، وهو أنها لا تحوي مدرجات للمتفرجين، وإنما تحوي بدل ذلك على أركان كثيرة لأنواع مختلفة من الألعاب.

قلت للمعلم: أهذه قاعة الألعاب بهذا المستشفى؟

قال: أجل.. فلا بد للمستشفى من مثل هذه القاعة، وهي للمرضى والأصحاء..

قلت: أيعالج فيها المرضى؟

قال: أجل.. هناك أطباء مختصون بالعلاج بالألعاب، ألم يقل ﷺ:(ما أنزل الله داء إلا أنزل له دواء)

قلت: بلى.. فما علاقته بهذا؟

قال: هناك أمراض تحتاج في علاجها إلى اللعب، ولذلك صمم أطباء هذا المستشفى بمعونة مهندسيه ألعابا كثيرة تتناسب مع الأمراض المختلفة.

قلت: والأصحاء.. لماذا يسمح لهم بالمجيء إلى هنا؟

قال: لئلا يمرضوا.. فالوقاية تستدعي أن يعطوا أنفسهم حظها من اللعب.

قلت: ولكن الله تعالى اعتبر اللهو واللعب قرين الغفلة، وقد ورد ذلك في نصوص كثيرة من القرآن الكريم، فالله تعالى يقول:﴿ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْووَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلا تَعْقِلُونَ﴾(الأنعام:32)، ويقول:﴿ إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْو وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ﴾(محمد:36)، ويقول:﴿ اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْووَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرّاً ثُمَّ يَكُونُ حُطَاماً وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾(الحديد:20)

قال: ولكن الله تعالى لم ينه في هذه الآيات عن اللعب، وإنما نهى عن الاشتغال بها، ونسيان الوظيفة التي خلق الإنسان من

أجلها.

قلت: ولكن النصوص تثبت المعاناة التي يعيشها الإنسان عموما، والمسلم خصوصا، فقد قال تعالى: لَقَدْ خَلَقْنَا الْأِنْسَانَ فِي كَبَدٍ(البلد:4)

وقد أخبر تعالى أن المؤمنين معرضون دائما لأنواع البلاء ليثبتوا إيمانهم، كما قال تعالى: لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أو تُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذىً كَثِيراً وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ(آل عمران:186)، وقال تعالى: أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ(البقرة:214)، وقال تعالى: أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ(آل عمران:142)، وقال تعالى: أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُتْرَكُوا وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَلَمْ يَتَّخِذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلا رَسُولِهِ وَلا الْمُؤْمِنِينَ وَلِيجَةً وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ(التوبة:16)

قال: وهذا يستدعي الاستعانة باللعب لتملك القوة التي تهيئ المؤمن لمواجهة هذه الأنواع من البلاء.

قلت: ولكن سنة رسول الله ﷺ كانت الأخذ بالجد في الأمور كلها، ألم تسمع قوله تعالى: وَلا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى(طـه: 131)، ألم يقل الله تعالى ليحيي ؑ: يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيّاً(مريم: 12)، ألم يأمر الله تعالى بني إسرائيل بأن يأخذوا كتابهم بجد وقوة، فقال تعالى: وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ(البقرة:63)

قال: فهل نهاهم الله تعالى عن الأكل والشرب ليكمل أخذ كتابهم بقوة؟

قلت: لا.. فلا يمكن للإنسان أن يقوم بلا أكل ولا شرب.

قال: فكذلك اللهو واللعب ضروريان لحفظ جسد الإنسان وصحة الإنسان.. وهما فوق ذلك خير عون لاستكمال ما أنيط بالإنسان من وظائف، ألم تسمع قول علي :(للمؤمن ثلاث ساعات: فساعة يناجي فيها ربه، وساعة يرم معاشه، وساعة يخلي بين نفسه وبين لذتها فيما يحل ويجمل) وقد علل ذلك

بقوله:(وذلك عون على سائر الساعات)

قلت: بلى..

قال: ولهذا كان ﷺ يدعوإلى إشاعة مظاهر السرور والبهجة في حياة المسلمين، وقد استنكر ﷺ أن تُزف فتاة إلى زوجها زفافاً صامتاً، لم يصحبه لهو ولا غناء، وقال:(هلاّ كان معها لهو؟ فإن الأنصار يعجبهم اللهو، أو الغزل)، وفي رواية:(هلاّ بعثتم معها من تغني وتقول: أتيناكم أتيناكم ... فحيونا نحييكم)

قلت: بلى.. ولكن..

قال: إن أردت أن تستن بسنة الصالحين ، فهذه سنتهم، وقد وصف أحدهم أصحاب رسول الله ﷺ، فقال:(لم يكن أصحاب رسول الله ﷺ متحزقين(1) ولا متماوتين، كانوا يتناشدون الأشعار، ويذكرون أمر جاهليتهم، فإذا أريد أحدهم على شيء من أمر دينه دارت حماليق عينيه كأنه مجنون)(2)

قلت:.... !؟

قال: ألم تقرأ ما في لافتة الباب؟

قلت: بلى.. قرأتها.. وأنا متعجب منها.. فلا أرى للآية موضعا في هذا الباب.

قال: وما سر إنكارك لذلك؟

قلت: أو لا.. هذا كلام إخوة يوسف ؈، وقد احتالوا به على أبيهم ليقتلوا أخاهم.. فكيف يوضع نص مثل هذا في ملعب يرى إباحة اللعب.

قال: تلك الآية المعلقة هي آية هذا الباب.. ومن بحرها سنعرف فقه اللعب.

قلت: أللعب فقه؟ لم أسمع بهذا.

قال: كما أن للغذاء فقها، وللنوم فقها، فللعب فقهه الخاص به.

قلت: فماذا تستنبطون من الآية؟

قال: أول ما نستنبطه إباحة اللعب، بل استحبابه إن وضع في محله، وكان في حله.

قلت: استحباب اللعب.. لا أرى في النص دليلا على مجرد الإباحة، فأين ترى الاستحباب؟

قال: لقد صرفك كون القول قول إخوة يوسف عن الحقائق

(1) التحزق: التجمع وشدة التقبض.

(2) ابن أبي شيبة.

التي تحتوي عليها هذه الآية.
قلت: لا أكتمك بأن بغضي لسلوكهم جرني إلى النظر بعين السخط لكل ما قالوا:

فعين الرضا عن كل عيب كليلة   ولكن عين السخط تبدي

قال: فانظر إلى قولهم من جهة أخرى.
قلت: أي جهة؟
قال: أليس الكلام كلام الله.. وهو ﴿ لا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ﴾ (فصلت:42)؟
قلت: بلى..
قال: فقد استنبطنا هذا الحكم انطلاقا من كونه كلام الله.. لا من كونه كلام إخوة يوسف ﴿ع﴾.
قلت: فأين دليل الاستحباب؟
قال: في الآية دليلان: دليل الإقرار، ودليل الفعل.
قلت: فما دليل الإقرار؟
قال: لقد أقر يعقوب ﴿ع﴾ إخوة يوسف في طلبهم للعب واللهو، ومنع منهم يوسف ﴿ع﴾ من باب الخوف عليه، وفي هذا الاقرار دليل على إباحة اللعب، وفي إذنه ليوسف ﴿ع﴾ بالذهاب معهم دليل على الاستحباب.
قلت: كيف يكون دليلا على الاستحباب؟
قال: لأن يعقوب ﴿ع﴾ كان يعلم أن يوسف ﴿ع﴾ معد لأمر عظيم، ولذلك كان تركه للذهاب معهم للعب دليل على أن اللعب لا يتنافى مع الكمال، بل قد يعين عليه.
قلت: فما دليل الفعل؟
قال: خروج يوسف ﴿ع﴾ للعب معهم، فدليل الفعل مكمل لدليل الإقرار.
قلت: لقد ذكرت أن الآية هي البحر الذي يغترف منه فقه اللعب، فكيف ذلك.
قال: هل صدق إخوة يوسف في ادعائهم اللعب البريء.
قلت: بل كذبوا، ولهذا قال يعقوب ﴿ع﴾ لهم بعد أن ﴿ جَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ﴾: ﴿ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾(يوسف:18)
قال: فهذا هو الضابط الأول من ضوابط اللهو، وهو ضابط الصدق.
قلت: فما الضابط الثاني؟

قال: السلام.

قلت: من أين تستنبطه؟

قال: من قصة إخوة يوسف عليه السلام، فقد اتخذوا اللعب حيلة ووسيلة ومكيدة لقتل أخيهم.

قلت: فما الضابط الثالث؟

قال: الاعتدال.

قلت: ومن أين تستنبطه؟

قال: من قول يعقوب عليه السلام في رده على إخوة يوسف عليه السلام محذرا لهم من عواقب الإسراف: ﴿ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ ﴾ (يوسف:13)، ففي ذكر الغفلة في هذا الموضع دليل على أنها من المحاذير التي ينبغي تجنبها أثناء اللعب.

قلت: ولكن اللعب لا يكون لعبا إلا إذا صحبته الغفلة.

قال: لا.. ذلك لعب الغافلين.. أما لعب المؤمنين، فهو لعب المعتدلين الذين يجمعون بين متطلبات النفس، وأشواق الروح.

قلت: فما الضابط الرابع؟

قال: الأدب.

قلت: ومن أين تستنبطه؟

قال: من سوء أدب إخوة يوسف مع أبيهم.. فخير من دلك على الأدب من أساء الأدب.

قلت: وكيف أساءوا الأدب؟

قال: لقد فجعوا أباهم في ابنه الذي يحبه متوسلين إلى ذلك بالنصح والمحبة.

قلت: فهمت هذا ووعيته.. ولكني مستغرب من دور الأطباء في هذا الملعب، أهم يلعبون معهم؟.. أم يدربونهم على الألعاب؟

قال: يدربونهم على الضوابط التي تحفظ ألعابهم، فتجعلها منسجمة مع ما تتطلبه وظيفتهم وصحتهم من مطالب.. وفيهم مخترعون اخترعوا بعض الألعاب التي تتناسب مع علل معينة لعلاجها بطب اللعب كما ذكرت لك ذلك من قبل.

قلت: فهل سنزور هؤلاء اللاعبين؟

قال: نعم.. ولكنا سنكتفي بالمراكز الأربعة التي يدرب فيها على هذه الضوابط.

قلت: أسألك سؤالا أخيرا، قبل أن نزور هذه المراكز، ولكني أخشى أن يكون فضولا.

قال: سل عما بدا لك.
قلت: لا أرى في هـذا الملعب مـدرجات للمتفـرجين، أقصـر أصـحاب هـذه الحصـون عن بنـاء مثـل هـذه المـدرجات، أم أن المتفرجين يجلسون على البسط؟
قال: ليس في ملاعب السلام من يتفرج.
قلت: عهدي بالملاعب تغص بالمتفرجين.
قال: تلك ملاعب الصـراع والعـدوان والتجـارة والفـراغ.. أمـا أهل السلام، فليس لديهم من الوقت ما يشـغلوه بمثـل هـذا اللهـو الفارغ.

الصدق

اقتربنـا من المركـز الأول من مراكـز التـدريب على اللهـو، فقرأت لافتة على بابها تحمل قوله ﷺ:(ويل للذي يُحـدث فيكـذب، ليُضحك القوم، ويل له، ويل له، ويل له)[1]
ورأيت بجانبها قوما تمتلئ أفواههمم بالضـحك، وهم يتبـادلون النكت مع طبيبهم، وقد كان أكثرهم ضحكا، فثارت في حمية لست أدري سببها، ونسيت أني في حصون العافيـة، ومـع معلم السـلام، ولم يخطر على بالي حينها إلا مواقف الصالحين مع أهل المنكر.
قلت للطبيب بشدة: أي طبيب أنت.. أتترك عملـك، وتنشـغل مع هؤلاء المرضى.. أنسيت مسؤولية العمل؟
تعجبت الجماعة مني، لكن الطـبيب أمسـكني بهـدوء، وقـال: شكرا يا أخي على نصيحتك الغالية.. وذكـر اللـه لـك هـذا الموقـف الذي أعلم أنك لم تقفه إلا لوجهه.
قلت بشدتي التي ألانها حديثه: فقد انتصحت بما نصحتك إذن.
قـال: أجـل.. ولكن اسـمع مـني مـا أقـول أو لا بـأول، ولا تقاطعني.
قلت: سأسمع منك.
قال: نعم أنا طبيب بهذا المستشفى.. وقـد هـداني اللـه لعلاج كثير من الأمراض بالضحك، ولـذلك تجـدني هنـا معهم أدربهم على الصـدق في الضـحك، لأحطم أسـطورة من يقـول:(إن الضـحك لا يحلو إلا مع الكذب)
قلت: نعم.. فإن قومي لا يضحكون إلا إذا كذبوا، وقد ابتـدعوا لذلك بدعا، واخترعوا أعيادا.
قال: تقصد بدعة أبريل.

---

1) أبو داود والترمذي.

قلت: أجل.. هم يسمونها كذبة أبريل.
قال: فهل تعلم آثار تلك البدعة؟
قلت: أجـل.. نحن نعـاني منهـا، فمن النـاس من يـروع، ومن الناس من يمتلئ حزنا بسببها.
قال: فهذا ضحك المرضـى، أمـا ضـحكنا، فضـحك الصـادقين المؤمنين، ونحن نحيي به سنة من سنن الشرع.
قلت: ما بك يا طبيب.. ما تفتأ تثير أعصابي؟
قال: ما الذي حدث؟
قلت: كيف تزعم أن الضحك سنة، وقد قال تعالى عن الكفار: ﴿ فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلاً وَلْيَبْكُوا كَثِيراً جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾(التوبة:82)
قال: وقد قال تعـالى عنهم:﴿ وَالَّذِينَ كَفَـرُوا يَتَمَتَّعُـونَ وَيَـأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوىً لَهُمْ﴾ (محمـد:12)، فهـل تحـرم الأكـل لأن الكفار يأكلون؟
قلت: لا.. بل عرفت ـ مع معلم السلام ـ أن الأكل واجب.
قال: فلا تحرم الضحك إذن.. أو قل بوجوبـه.. ألم يخلـق اللـه تعالى الضحك في الإنسان.
قلت: بلى.. بل عرف بعض الناس الإنسان، فقـالوا:(الإنسـان حيوان ضاحك)
قال: فهل خلق الله تعالى في الإنسان طاقة ثم أمره بكبتها؟
قلت: لا أعلم ذلك.
قال: لا.. لا تناقض بين الخلق والأمر، فالله هو الخالق الآمـر، ألم تسـمع قولـه تعـالى: ﴿ أَلا لَـهُ الْخَلْـقُ وَالْأَمْـرُ تَبَـارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأعراف:54)
قلت: بلى.
قال: فلا تناقض بين الحقيقة والشريعة، ولا بين الخلق والأمر.
قلت: ولكن.. لا يمكن أن تستنج مما ذكرت سنية الضحك.
قال: ألا تستنبط السنة من الأقوال والأفعال والتقريرات؟
قلت: بلى.
قال: فقد ورد كل ذلك في النصوص، فقـد كـان ﷺ يمـزح ولا يقول إلا حقاً، وقد قال بعض الصحابة، وقـد طُلب إليـه أن يحـدثهم عن حال رسول اللـه ﷺ، فقـال: كنت جـاره، فكـان إذا نـزل عليـه الوحي بعث إليّ فكتبته له، فكان إذا ذكرنا الـدنيا ذكرهـا معنـا، وإذا ذكرنا الآخرة ذكرها معنا، وإذا ذكرنا الطعام ذكره معنا، قـال:(فكـل

هذا أحدثكم عن رسول الله ﷺ؟)[1]

قال بعض الحاضرين: ألا تعلم كيف مازح رسول الله ﷺ تلك المرأة العجوز؟

ضحكت، وقلت: تقصد التي قالت له: ادع الله أن يدخلني الجنة، فقال لها ﷺ: (يا أم فلان، إنّ الجنة لا يدخلها عجوز!)، فبكت المرأة، لأنها أخذت الكلام على ظاهره، فأفهمها ﷺ أنها حين تدخل الجنة لن تدخلها عجوزاً، بل شابة حسناء، وتلا عليها قول الله تعالى في نساء الجنة: ﴿ إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْشَاءً فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَاراً عُرباً أتراباً ﴾ (الواقعة: 35 ـ 37)[2]

قال: ألا يمكن أن تتكهن بتأثير هذه المزحة في المرأة؟

قلت: لا شك أنها ملأتها فرحا وسرورا، فقد علمتها علما، وبشرتها بشارة، وكل ذلك في قالب مضحك مله.

قال: فقد كان ﷺ لا يكتفي بالصدق فقط في مزاحه، بل يجعل من مزاحه تعليما.

قال آخر، والضحك يسبق حديثه: وجاء رجل يسأله أن يحمله على بعير، فقال له ﷺ:(لا أحملك إلا على ولد الناقة!) فقال: يا رسول الله، وماذا أصنع بولد الناقة؟! ـ انصرف ذهنه إلى الحُوار الصغير ـ فقال ﷺ:(وهل تلد الإبل إلا النوق؟)[3]

ضحكنا جميعا لحديثه، فقال آخر: أما أنا فأحدثكم حديث زيد بن أسلم وهوأن امرأة يقال لها أم أيمن جاءت إلى النبي ﷺ، فقالت: إن زوجي يدعوك، فقال ﷺ:(ومن هو؟.. أهوالذي بعينه بياض[4]؟)، قالت: والله ما بعينه بياض! فقال ﷺ:(بلى إنّ بعينه بياضاً)، فقالت: لا، والله، فقال ﷺ:(ما من أحد إلا بعينه بياض)[5]

ضحكنا جميعا لحديثه، فقال الطبيب: انظروا كيف أضحككم رسول الله ﷺ، ومع ذلك لم يكذب كذبة واحدة؟

سكت قليلا، ثم قال: لا ينبغي أن تفهموا من إيراد هذه الروايات أن النكت توقيفية، فتروحون تبدعون كل من ينطق بنكتة، أو يضحك خلق الله بطرفة.

قلت: أتعني جواز وضع النكت؟

---

1) البيهقي.

2) الترمذي.

3) الترمذي.

4) أراد به البياض المحيط بالحدقة.

5) ابن أبي الدنيا.

قال: أجل.. على أن لا توضع عن ناس مخصوصين معروفين، فيكون من الكذب الذي حرمه رسول الله ﷺ، والذي نتدرب في هذا القسم على تركه، والبرهنة على أن ما في الصدق يغني عما في الكذب.

قلت: أما إن قلت ذلك، فسأطرفكم اليوم بطرف لم تسمعوها في حياتكم جميعا.. فإني لا أروي النكت فقط، بل أخترعها اختراعا.

قالوا: فأضحكنا أضحك الله سنك.

قلت: دخل صديقان المطعم وطلبا الطعام.. ولكن النادل لاحظ أن أحدهما يأكل.. والثاني لا يأكل.. فسأله النادل: لماذا لا تأكل يا سيدي؟ هل تنتظر شيئاً؟.. أتدرون بم أجاب؟

قال أحدهم: لم يعجبه الطعام.

قال آخر: ليس لديه المال.

قلت: لا.. أجاب الرجل: أنتظر طقم أسناني الذي يأكل به صديقي.

ضحكوا جميعا، فقلت: ذهب الطباخ إلى محام وسأله: ماذا تريد أن تأكل؟ فدهش المحامي، وقال له: ماذا تقصد؟ أجاب الطباخ: عندي قضية.. وقالوا لي:(وكّل محامي)

ضحكوا، فزاد ذلك من جرأتي، فقلت: قال الزبون للنادل: أين التخفيض الذي تتحدثون عنه؟ فقال النادل: التخفيض في كمية الطعام يا سيدي.. وليس في السعر.

ضحكوا جميعا، فقلت: قال الزبون: أهنئكم على نظافة مطعمكم، فقال النادل: وكيف عرفت ذلك؟ فقال الزبون: الأكل كله صابون.

ضحكوا، فقلت: قال الزبون..

أمسك بيدي المعلم، وقال: ما بك؟.. أنسيت لم جئت إلى هنا؟

ارتد إلي عقلي، وتصنعت بعض الجد، فسألني القوم: لم تكمل.. ماذا قال الزبون؟

قلت: عندما انتهى من أكله، قال لمن معه: وداعا، سألتقي بكم في نكتة أخرى.

الاعتدال

اقتربنا من المركز الثاني من مراكز التدريب على اللهو، فقرأت لافتة على بابها كتب عليها قوله تعالى: ﴿ وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ

وَأَبْكَى (لنجم:43)، ورأيت قوما جالسين، وقد انقسموا إلى فريقين:

أما أحدهما، فكان يتبادل أفراده النكت فيما بينهم، ويضحكون ضحكا شديدا إلى درجة أني ضحكت لضحكهم من غير أن أعلم سببا لذلك.

وأما الثاني، فكان أفراده يتبادلون المواعظ، وهم ينظرون بحزن وأسف للفريق الأول، وأعينهم تنهمر، وتكاد قلوبهم تتفطر، وقد أثر في منظرهم، فكادت دموعي تنحدر، وكاد قلبي يتفطر.

وبينما هما كذلك إذ صعد المنصة رجل يرتدي حلة أطباء هذا المستشفى، فسألت المعلم عنه، فقال: هذا خبير قدمت به إدارة المستشفى ليفسر هذه الآية.

قلت: ومن هؤلاء الحاضرون؟

قال: هؤلاء فريقان من الناس اختلفوا فيما بينهم، فبعضهم قدم الضحك على البكاء، وبعضهم قدم البكاء على الضحك.

قلت: أهؤلاء كالذين اختلفوا في الفقير الصابر، والغني الشاكر.

قال: تقريبا.. وقد وصل الخلاف بينهم إلى الحد الذي استدعت فيه إدارة هذا المستشفى هذا الخبير ليشرح فوائد الضحك.

قلت: أإدارة المستشفى ـ إذن ـ تفضل الضحك على البكاء؟

قال: لا.. هي لا تفضل أحدهما على الآخر.. بل تعالج بهما جميعا.

قلت: فأين خبير البكاء؟.. ولماذا اكتفت بخبير الضحك؟

قال: هو هنا.. ولكنه ذهب ليمسح عينيه من البكاء ليتمكن من الكلام.. وسيعود بعد أن ينتهي خبير الضحك.

فوائد الضحك:

قال خبير الضحك(1) ـ والضحكة تملأ فمه ـ: الضحك نعمة من نعم الله على عباده، وهوبلسم يداوي الجراح، وترياق يمسح الهموم، ووصلة رحمة تربط بين أفراد المجتمع.

صحت: أكل هذا في الضحك؟

التفت إلي ضاحكا، وقال: أجل، فهو دواء للبدن، وللنفس، وللمجتمع.

صاح أحد الضاحكين: فحدثنا عن دوره الصحي لتقنع البكائين

---

(1) الضحك.. خير علاج، د. لطفي الشربيني، استشاري الطب النفسي.

بما يكف عتابهم عنا.
قال: لقد أثبتت الدراسات العلمية أن الضحك يساعد علي زيادة الأوكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وهوبالتالي ينشط الدورة الدموية، ويساعد علي دفع الدم في الشرايين، فيتولد إحساس بدفء الأطراف.. ألا تلاحظون الاحمرار الذي يكسو وجه الضاحك؟
قالوا: أجل.. فما سره؟
قال: سره هو الضحك الصادق الذي ينبع من القلب، فهو يغذي الدم الذي يملأ الوجه بالحمرة.
قال أحد البكائين: أهذا ما يفخر به الضاحكون؟.. الوجه الأحمر.. وما فائدة الاحمرار!؟
قال: ليس ذلك فقط.. فقد ذكرت الدراسات أن الضحك يعالج الإجهاد، وحالات الصداع، وآلام الظهر، وسوء الهضم، واضطراب ضربات القلب، وأنه بديل ناجح لأنواع العلاج والعقاقير المهدئة.
قلت: هذا دواء مبارك، فحدثنا عن سر الترياق النفسي الذي تحمله عصارة الضحك.
قال: لقد أثبتت الدراسة العلمية أن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي يأتي ترتيبهم متأخراً جداً في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض النفسية.
قلت: ما سر ذلك؟
قال: مرجع ذلك إلى أن الذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر.. وقد نشرت إحدى المجلات الطبية البريطانية دراسة لطبيب نفسي أثبت فيها بأسلوب دقيق أن الضحك هو أفضل علاج للضغوط النفسية والاضطرابات المترتبة عليها!
قلت: لا أزال أسأل عن سر ذلك.
قال: لأن الضحك دواء مضاد للتشاؤم واليأس، وهو ترياق الترويح عن النفس، ووسيلة دفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، ومرقاة التنفيس عن آلام الواقع.. ولهذا يعد الضحك أحد مناهج الحياة التي يمكن أن نزعم أن الإنسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد، ولهذا وجد من يصف الإنسان بأنه حيوان ضاحك، بل إن الطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته علي الكلام والسير.
بالإضافة إلى هذا، فإن الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو

والحركة واللعب، حتى إنه يمكن اعتباره تمرينا رياضيا، فهو وسـيلة لإطلاق طاقة نختزنها في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة.

ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتـبين لنـا أن الحياة ليست بهذه الجدية والخطورة، ولا يلزم لها كل هـذا التحفـز والانفعال، فنضحك لأننا أخذنا المسائل بكل هـذه الصـرامة الـتي لا لزوم لها!

قال أحد البكائين: كيف تقول هذا! إن الحياة جد محض، وهي أقصر من أن نقتلها بالعبث.

قال الخبير: أرأيت لوأقنعتك بأن الضحك يسـاعد على تحقيـق الرسالة التي كلف بها الإنسان، أتقرني على استعمال هذا العلاج؟

قال: أجل.. وظالم أنا إن رأيت الحق، وغضضت طرفي عنه.

قـال: إن وظـائف الإنسـان جميعـا تنحصـر في أمـور ثلاثـة لا تعدوها: الإدراك، وهـو التفكـير الـواعي، والوجـدان، وهوالعواطـف المتدفقة، والنزوع، وهوالسلوك بمختلف أنواعـه، وللضـحك علاقـة بهؤلاء جميعا.

قلت: كيف ذلك؟

قال: الضحك عملية عقلية، لأن المـرء حين يتعـرض لموقـف فيـه دعابـة يحس بالسـرور ينبعث في نفسـه حين يفهم مـا يعنيـه الموقـف، ويدركـه، ثم يكـون التعبـير عن ذلـك بالضـحك تلقائيـاً.. وبالتالي يساهم الضحك في تغذية هذه الجوانب النفسية جميعا.

قال أحد البكـائين: ولكن ألا يقـوم الضـحك على مبـدأ اللـذة؟ حيث أن الإنسان يجنح إلى المواقف التي تؤدي إلى الحصـول علي اللـذة، ويتجنب الألم، ومن خلال هـذه الرؤيـة، فالضـحك يتضـمن إنكاراً للواقع وتحرراً منه، وهولا يختلف في ذلك عن الأحلام.

قال الخبير: أجل.. وهو من مظاهر رحمة اللـه.. فلـولا تنفيس الإنسان على نفسه بالضحك لانقطعت قواه، وهـو ليس هروبـا من الواقـع، إنمـا هـو وسـيلة صـحية للتهـرب وقتيـاً من همـوم الحيـاة المعتادة، ومن ثم فإنه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضـغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة الإرادة.

قـال أحـد البكـائين: ولكنـا نـرى علمـاء النفس يربطـون بين الضـحك والعـدوان، لكـثرة مـا يلاحظـون من أن النـاس يضـحكون أحياناً للمصائب والمواقف التي يتورط فيها الآخرون.

قال: هذا صحيح.. بـل إنـه من الملاحـظ أن النـاس عـادة مـا

يضحكون إذا تعرض شخص من علية القوم لموقف أو مأزق، لذلك بدافع العداء نحوه.

قلت: أليس ذلك شرا؟

قال: بل هو شر، ولكن الشر لا ينفي الخير.

قلت: فحدثنا عن **دور الضحك الاجتماعي**.

قال: لقد وردت النصوص الكثيرة تحث على جعل الابتسامة الشعار الذي يلقى به المسلم أخاه، بل ورد ما هو أكثر من الابتسامة، وهو طلاقة الوجه، لأن الابتسامة مختصة بعضو واحد، ولها وقتها المحدود بخلاف طلاقة الوجه، فإنها مستمرة دائمة يعبر بها الوجه عما يختلج في صدر صاحبه.

ولهذا لا تذكر وجوه المؤمنين في القرآن إلا مستبشرة منطلقة مسفرة ضاحكة، ولا تذكر وجوه غيرهم إلا وعليها غبرة ترهقها قترة، وعندما عبس رسول الله ﷺ في موقف من المواقف نزل النهي القرآني عن ذلك العبوس، ونزل الأمر بتبديله بشرا وانطلاقا حتى لا يؤثر في وجه المؤمن أي موقف من المواقف.

قال أحد الضاحكين: ولهذا كان من سنة رسول الله ﷺ طلاقة الوجه وانشراح الأسارير والابتسامة إلى درجة أن لوحظ ذلك عليه، فعن عبد الله بن الحارث قال: ما رأيت أحدا أكثر تبسما من رسول الله ﷺ (1).

قال آخر: ولذلك نحن نحيي هذه السنة، فليت الذين يعبسون في وجه الناس ويقطبون أن يلتفتوا لهذه السنة فيحيوها، فهي أكبر أثرا وأصح نقلا، وأعظم أجرا من كثير من سنن الأكل والشرب واللباس.

قال آخر: ولم تكن هذه السنة كذلك من السنن الفعلية التي قد يختلف في تفسيرها أو يقال بتخصيصها أو يعتقد جبليتها، وإنما وردت بها الأحاديث الكثيرة العامة والصريحة، فاعتبرت طلاقة الوجه من المعروف، قال ﷺ: (لا يحقرن أحدكم شيئا من المعروف، وإن لم يجد فليلق أخاه بوجه طليق، وإن اشتريت لحما أو طبخت قدرا، فأكثر مرقته، واغرف لجارك منه)(2)

قال آخر: بل اعتبرت من الصدقات، بل قرنت مع أصول للدين، قال ﷺ: (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة، وأمرك

1(1) الترمذي وأحمد.

2(3) الترمذي.

بالمعروف ونهيك عن المنكـر صـدقة، وإرشـادك الرجـل في أرض الضلال لـك صـدقة، وبصـرك للرجـل الـرديء البصـر لـك صـدقة، وإماطتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق لك صدقة،وإفراغك من دلوك في دلوأخيك لك صدقة)(1)

قال الخبير: وجمعه ﷺ بين هذه الخصال جميعـا يـدل على أن هناك علاقة بينهـا جميعـا، وكأنـه ﷺ يقـول: ليس الكمـال أن تفعـل الخـير، ولكن الكمـال أن تفعلـه، وأنت منشـرح الصـدر، منطلـق الأسارير، فإذا أمرت بـالمعروف، أو نهيت عن المنكـر، أو أرشـدت الضـال، أو فعلت الخـير، فافعلـه مبتسـما لا ضـجرا، لأن ضـجرك سيرفع ثواب عملك، بل يحيل خيريته شرا، وحلاوته مرا.

قال آخر: ومن دلائل سـنية هـذه السـنة أن النـبي ﷺ كـان لا يخص هذا السلوك من اشتد في الدين عوده فحسب، بل كان يبـدأ به من دخل في الإسلام لتوه، فعن بعضهم أنه أتى رسول الله ﷺ، فقال: أنت رسول الله، أو قال: أنت محمد فقال: نعم، قال: فـإلام تدعو؟ قال: أدعـو إلى اللـه وحـده من إذا كـان بـك ضـر، فدعوتـه كشفه عنك، ومن إذا أصابك عام سنة، فدعوتـه أنبت لـك، ومن إذا كنت في أرض قفر فأضللت فدعوته رد عليك قال: فأسلم الرجل، ثم قال: أوصني يا رسول الله، فقال لـه: لا تسـبن شـيئا، ولا تزهـد في المعروف، ولوبسط وجهك إلى أخيـك وأنت تكلمـه وأفـرغ من دلوك في إناء المستسقي واتزر إلى نصف الساق، فإن أبيت فإلى الكعبين وإياك وإسبال الإزار قال: فإنهـا من المخيلـة واللـه لا يحب المخيلة)(2)

قال آخر: وقـد بين ﷺ الثمـرة الـتي تجـنى من هـذا السـلوك السهل البسيط الذي ينتفع بـه الجسـم والـروح والأهـل والمجتمـع بقولـه: (إنكم لن تسـعوا النـاس بـأموالكم فليسـعهم منكم بسـط الوجوه وحسن الخلق)(3)

قال أحد البكائين: ولكن الله تعالى ذم الضـحك، فقـال: فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ (الزخرف:47)،ـ وقال تعـالى: إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْـحَكُونَ (المطففين:29)، وقال تعالى: فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُـوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْـحَكُونَ(المطففين: 34)

1(1) ابن حبان والترمذي.

2(2) أحمد.

3(1) ابن أبي شيبة.

قال الخبير: لقد ذم الله تعالى وضع الضحك في غير موضعه، فهذا الضحك مرض لا صحة، وبلاء لا عافية، وهو ينتج الشقاق الاجتماعي، لا الوفاق الاجتماعي.

بل هناك من الضحك ما يمكن تسميته بالنفاق الاجتماعي، فهناك الضحك الاجتماعي لمجاملة الآخرين، ففي اليابان مثلاً ينظر للضحك على أنه واجب اجتماعي، وعلي الإنسان الذي ألمت به كارثة أن يرسم علي وجهة ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين، وهوما يطلق عليه أحياناً (قناع السعادة)

بل هناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل فيها بالضحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت مثل الضحك الهستيري، ونوبات الضحك البديلة للتشنج، والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة علي السلوك.

بل من الضحك ما هو نتيجة لمواد خارجية تؤثر علي الأعصاب مثل غاز أكسيد النتريك المعروف بغاز الأعصاب، والمستخدم في الحروب الكيماوية.

ومع ذلك كله، فقد ذكرت معلومات إحصائية أن الإنسان في عصرنا الحالي يضحك أقل مما كان يفعل الذين سبقونا في العصور القريبة، ولعل ذلك هو أحد الأسباب القليلة الباقية لتعليل زيادة انتشار الأمراض النفسية بالصورة الهائلة التي نراها اليوم.

فوائد البكاء:

قال هذا، ثم نزل، ليصعد رجل آخر، وقد حفر على خده خطان تسيل من خلالهما الدموع، فقلت للمعلم: لا شك أن هذا هو خبير البكاء، وزعيم فرقته.

قال: أجل.. وقد حضر لتوه ليبين فوائد البكاء، ويرد الفريقين إلى الاعتدال.

قال الخبير: أما البكاء، فهو سمة الصديقين، وأحباب الله الذين مسحوا بدموعهم أوزار ذنوبهم، فخرجوا منها كيوم ولدتهم أمهاتهم.

وهو صفة المنيبين الذين إذا ذكروا الله أو قرأوكلامه يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعاً (الاسراء: 109)

وهوصفة المنعم عليهم من النبيين والصديقين والشهداء والصالحين الذي قال الله تعالى فيهم: أو لَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَّةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ وَمِنْ ذُرِّيَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرائيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ

خَرُّوا سُجَّداً وَبُكِيّاً (مريم: 58)

وهو صفة الصادقين الذي عـبروا بـدموعهم عمـا في قلـوبهم من حقائق الصدق، فأثنى الله عليهم، فقال: وَلا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَـا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لا أَجِدُ مَـا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْـهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَناً أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ (التوبة:92)

ولهـــذا ورد الحث عليـــه من قـــديم، ففي حـــديث أبي ذر الطويـل عن النـبي ﷺ قلت: يـا رسـول اللـه مـا كـانت صـحف موسـى؟، قـال:(كـانت عـبرا كلهـا، عجبت لمن أيقن بـالموت وهويفرح، وعجبت لمن أيقن بالنار وهويضحك)(1)

وقد سأل النبي ﷺ جبريل ، فقال:(ما لي لا أرى ميكائيل يضحك؟)، فقال جبريل:(ما ضحك ميكائيل منذ خلقت النار)(2)

وقد أخبر ﷺ عن الأجر العظيم الذي يناله البكاؤون من خشية اللـه، فقـال:(عينـان لا تمسّـهما النـار، عين بكت من خشـية اللـه، وعين باتت تحرس في سبيل الله)(3)

وقد ذكر ﷺ من بين السبعة الذين يظلّهم الله في ظلّه يـوم لا ظلّ الا ظلّه:(ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه)(4).. وقال ﷺ: (لا يلج النار رجل بكى من خشية الله)(5)

صاح أحدهم: هو سنة رسول الله ﷺ، فقد كان غزير الدمعة، وقد بكى لما مـات ابنـه إبـراهيم، ودمعت عينـاه، وبكى رحمـة لـه، وقال:(تدمع العين، ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يرضي ربنـا، وإنـا بك يـا إبـراهيم لمحزونـون)(6).. وبكى لمـا قـرأ عليـه ابن مسـعود سورة النساء، وانتهى فيها إلى قوله تعالى: فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِـكَ عَلَى هَـؤُلاءِ شَـهِيداً(النسـاء: 41).. وبكى لمـا مات عثمان بن مظعـون .. وبكى لمـا كسـفت الشـمس، وصـلى صلاة الكسوف، وجعل يبكي في صلاته، وجعـل ينفخ، ويقـول:(رب ألم تعدني ألا تعذبهم وأنا فيهم وهم يسـتغفرون، ونحن نسـتغفرك)(7).. وكان يبكي أحيانا في صلاة الليل.

---

1) ابن حبّان في صحيحه.
2) أحمد.
3) أبو يعلى والضياء.
4) البخاري ومسلم.
5) أحمد والترمذي والنسائي والحاكم.
6) ابن سعد.
7) أبو داود والبيهقي.

قال آخر: وقد كان بكاؤه ﷺ في غاية الأدب، فلم يكن بشهيق ورفع صوت، ولكن كانت تدمع عيناه حتى تهملا، ويسمع لصدره أزيز.

قال آخر: وكان بكاؤه تارة رحمة للميت، وتارة خوفا على أمته وشفقة عليها، وتارة من خشية الله، وتارة عند سماع القرآن..

قال آخر: وهو سنة الصالحين من هذه الأمة، وقد رؤي عليّ في بعض مواقفه، وقد أرخى الليل ستوره، وغارت نجومه، وقد تمثّل في محرابه قابضا على لحيته، يتململ تململ السليم ـ اللديغ ـ ويبكي بكاء الحزين، وهو يقول:(يا ربّنا، يا ربّنا..) يتضرّع اليه.. ثم يقول:(يا دنيا، يا دنيا، اليّ تعرضت، أم بي تشوقت، هيهات هيهات غرّي غيري، وقد بتتك ثلاثا لا رجعة لي فيك، فعمرك قصير وعيشك حقير، وخطرك كبير، آه من قلّة الزاد وبعد السفر ووحشة الطريق)

قال آخر: وقد وصف أصحاب رسول الله ﷺ أحسن وصف، فقال: (والله لقد رأيت أصحاب رسول الله ﷺ فما أرى اليوم شيئا يشبههم، لقد كانوا يصبحون شعثا غبرا، بين أعينهم أمثال ركب المعزى، فقد باتوا لله سجّدا وقياما، يتلون كتاب الله، يراوحون بين جباههم وأقدامهم، فاذا أصبحوا ذكروا الله عز وجل، مادوا كما يميد الشجر في يوم الريح، وهملت أعينهم حتى تبلّ ثيابهم)، ثم يقول: (والله لكأن القوم باتوا غافلين)

صحت: ولكن.. لا يكفي هذا لتذكروا فضل الضحك على البكاء.. ألسنا في مستشفى.. وبين مرضى.. وأنتم تبحثون عن علاجهم؟

قال الخبير: أجل.. وهذا من علاجهم.

قلت: أي علاج هذا.. يا رجل.. الضحك يحرك كم عضلة.. ويمسح كم هما.. ويداوي كم مرضا.. فماذا يفعل البكاء غير نشر الحزن والألم؟

قال: لا.. نحن نستعمل البكاء علاجا في هذا المستشفى، وقد أثبت جدواه.. فكثير من المرضى جاءوا بقلوب محطمة، وأجسام عليلة، فما إن حفرنا في خدودهم أخاديد الدموع حتى ارتدت إليهم صحتهم، وانشرحت صدورهم، فخرجوا، والعافية تغمر وجوههم، والسكينة تملأ نفوسهم.

قلت: هذه دعاوى..

والدعاوى إن لم تقيموا عليها بينات فأبناؤها أدعياء

قال: سأحدثك مع طـائفتي عن أسـرار الصـحة الـتي يحتويهـا البكاء، والتي تجعله علاجا ناجعا لكل الأدواء.

قلت: فحدثني.. ولا أريد من الحديث إلا صادقا مدعما.

قال: فكيف أكون بكاء إن كنت كاذبا.. أو نقلت كـذبا.. بـل أنـا صادق صادق.

قال أحدهم(1): قبل أن تعرف أسرار البكـاء الصـحية اعـرف البكاء أو لا.

قال الخبير: البكاء من الناحية الجسمية هو خـروج مـا تفـرزه الغدد الدمعية لوسط العين، ويصاحبه سيلان مائي بالأنف والبلعـوم وتقلص للعضلات العينية مع قبض عضلات الوجـه والبطن وارتفـاع بالحجاب الحاجز.. وأحيانا يرافقه سعال خفيف.

قلت: عرفنا هذا.. فلا أحد منا إلا وبكى في يوم من الأيام.

قال الخبير: ولهذا فوائد طبية عظيمة، فالبكاء كـالمطر الـذي يغسل الأرض من أوزارها.. فالبكاء يحدث نتيجـة شـحن العواطـف بالانفعالات النفسية، فتعمل على حث المراكز السمباثوية بالجهـاز العصـبي، فترسـل إشـارات للغـدد الدمعيـة بالتحضـير والانقبـاض وارتخـاء القنـوات الدمعيـة، فتنـدفع الـدموع خـارج الغـدة للعين فتغسلها وتنقيها تماماً من أي ميكروبات أو افرازات أخرى.

وبعض من هذه الدموع يصل للأنـف عن طريـق قنـاة توصـل بينهم مما يساعد على تطهير الأنف ونزول السائل منهـا، فالسـائل الدمعي يحتوي على سائل نقي به بعض الأملاح والمواد التي تفـرز من الغدد الدمعية، لذا فهـو ذو طعم مـالح قليلاً ممـا يسـاعده على تعقيم العين والملتحمة.

قال آخر: لفهم فوائد البكـاء بتفصـيل أكـبر لابـد من التحـدث قليلا عن ماهية الدمع ووظائفه حيث إنـه يشـكل المـادة الأساسـية للبكاء، فهو سائل كالبلازما الدموية دون وجود كريات دم، وهو غني بالبوتاسيوم، حيث يحتوي على أربعة أضعاف تركيزه في الدم..

وهو يحتوي على عناصـر مناعيـة دفاعيـة، وهي الجلوبولينـات المناعيـة، ودورهـا معـروف في الـدفاع عن الجسـم ضـد الأخطـار الخارجيــة كــالجراثيم والفيروســات، وكــذلك على خمــيرة انــزيم الليزوزيم (15 جرام/لـتر) وهي خمـيرة ذات قـدرة كبـيرة مضـادة

---

1) انظر: مقالة محمد زاهر نقلاً عن جريدة البيان تاريخ الثلاثاء 21 ذو الحجة 1422 هـ الموافق 5 مارس 2002.

للبكتيريـا، وذلـك بحلهـا للغلاف الخلـوي لبعض الجـراثيم (موجبـة الجرام) لاحتوائها على مورامينيدايز.

قال آخر: ويحتوي الدمع كذلك على اللاكتوفـيرين، وهي مـادة بروتينية ذات خاصية جـذب عاليـة لعنصـر الحديـد الضـروري لنمـو البكتيريا، وبالتالي تلعب دورا أساسيا في مقاومة البكتيريـا.. وتلعب دورا كذلك في تعديل الجـذور الحـرة، وخاصـة جـذر الهيدروكسـي الضار لخلايا الجسم.. وتلعب أيضا دورا مثبطا للمتممة، وهــذا يمنح الدمع دورا مضادا للالتهابات أيضـا.. ومثـل ذلـك الشـوارد المغذيـة الأخرى والأوكسجين والجلوكوز.

قــال آخــر: في الحالــة الطبيعيــة تســتوعب العين الرتــوج الملتحمة وسطح القرنية الملتحمة والطـرق المفرغـة بحـدود (30 ميكرولترات) من الدمع وكل ما يزيد على ذلك يفيض ويسيل خارج الأجفان، وهوما نسميه بالدماغ، وهذا ما يخلص العين من الأجسـام العالقة كالغبار في حال تخريشها.

فنسـتطيع من هـذا أن نلخص فوائـد الـدمع بأشـكال الحمايـة المختلفــة الــتي يؤمنهــا للعين كالحمايــة الميكانيكيــة والبصــرية وهويشكل حاجزا مقاوما وسطحا انزلاقيـا ممتـازا أو مرطبـا دائمـا للعين وحافظـا للحـرارة السـطحية يحميهـا من الجفـاف ويـؤمن سطحا بصريا منتظما.

قـال آخـر: وبوجـود المخاطيـة في الشـريط الـدمعي يلتقـط الجزيئـات الغريبـة والبكتيريـا العالقـة حيث يـؤمن رفيـف الاجفـان طرحها خارجا.

قـال آخـر: ومن الحمايـات حمايـة مضـادة للبكتيريـا وحمايـة فيزيائية بتغيير درجـة حمض الـدمع ممـا يجعلهـا وسـطا غـير ملائم لنموالجراثيم الممرضة، وحمايـة كيميائيـة كوجـود عناصـر لـيزوزيم والاكتوفيرين معدلـة الـديفانات المفـرزة من قبـل بعض الجـراثيم، وحمايــة مناعيــة دفاعيــة وحمايــة علاجيــة، حيث يشــكل الشــريط الدمعي وسطا ممتازا لاستقبال الادويـة الموضـعية وحمايـة غذائيـة حيث يغذي القرنية والملتحمـة باسـتمرار فهووسـط تبـادلي فعـال للاوكسجين والجولوكوز والشوارد وبقية العناصر.

قــال الخبـير: وفوائـد البكـاء لا تقتصـر على البـدن، فللنفس حظها الكبير من فوائد البكاء.. فالبكاء هـو المخـرج الأفضـل لكـل التوترات النفسية والانفعالات، لأنه لو أخفى الإنسان هذه التغيرات النفسـية والعصـبية بـداعي الرجولـة والخـوف من الضـعف أمـام

الآخرين أو الشعور بالانهزامية، فإنه سيعاني من العقد والمشكلات التي يزخر بها الطب النفسي.. بل حتى الطب العادي.

قال آخر: لأن ذلك سيؤدي لارتفاع ضغط الدم المنتشر كثــيراً هذه الأيام، وربما لإظهار داء السكري إذا كانت عنده ميول أو تاريخ أسري للسكري.

قال آخر: ثم إن حبس البكاء والمشـاعر كثـيراً مـا يـؤدي إلى تقرح بالمعدة وأمراض القولون العصبي.. ولهذا نجـد أن النسـاء ـ وهن أكــثر قــدرة على البكــاء، بســبب الاختلاف الفســيولوجي والهرموني عن الرجال ـ أقل عرضة لكثير من الأمراض التي تنجم عن عدم البكاء..

قال آخر: البكـاء هـو جلاء للهمـوم، والتمـاس للراحـة، ورقـة للقلب، ونقاوة للنفس، وهو بالنهاية ملجأ كـل مصـاب يسـلو إليهـا، ويرى عزاءه فيها.

قــال آخــر: ولـذلك كلـه ينصـح الأطبـاء المـريض أو أي فـرد يتعرض لمواقـف محزنـة أو مؤلمـة أن يعـبر عن شـعوره بالبكـاء.. فمن خلاله يشعر الإنسان بالارتياح من ثقل يتعب كاهلـه.. فـالكبت قد يؤدي إلى نتائج وخيمـة، والمصـابون بالاكتئـاب هم أكـثر النـاس عرضة للبكاء، حيث يجـد المـريض متنفسـا لهمومـه، غـير أنـه في حالات الاكتئاب الشديدة تستعصي الـدموع، حيث يتمـنى المـريض لوأنه يستطيع البكاء..

قال آخر: البكاء هـو أصـدق تعبـير عن المشـاعر الإنسـانية.. فالطفل الصغير يبكي، فنلبي حاجته، وهوأداة تعبيره الوحيدة الــتي تعوضه عن الكلام والحركة حتى يتمكن من التواصل مع الآخرين.

قــال آخــر: يـؤدي البكـاء وظيفـة سـيكولوجية مهمـة بالنسـبة للطفــل، فهــو بمثابــة التنفيس الانفعــالي والتعبــير الســلوكي عن مشاعر الغضب أو الحزن أو الـرفض لمـا يتعـرض لـه ويشـعر بـه، وهذا أمر لازم وضروري لإخراج هذه الطاقة الانفعالية المكبوتة.

قال آخر: وكف البكاء أو عدم البكاء قـد يكـون مؤشـراً لكبت هذه الشحنة الانفعالية في النفس، وقد تنتقــل إلى اللاشــعور حيث ينساها الطفل لكنهـا لا تختفي تمامـا، وتبقى لتعـبر عن نفسـها في الكبر بأساليب رمزية أو مرضية كالقلق والعـدوان المـدمر الظـاهر كلما أتيحت الفرصة للطفل.

قــال آخــر: لقــد وجــد ــ حــديثاً ــ أن هنــاك علاقــة وثيقــة بين الوظائف الفسيولوجية والسيكولوجية للانفعالات عمومــاً، ووســائل

التعبير عنها، سواء بالبكاء أو غيره من الأساليب، فقد تبين مثلاً أن البكاء ينشط الغدد الدمعية، ويغسل مقلة العين ويطهرها، ويقلل من الضغط الذي نتعرض له، كما تبين أنه يؤثر على الأجهزة الفسيولوجية الأخرى مثل الشرايين والأعصاب التي تصبح متوترة في حالة الانفعال، كما تزداد ضربات القلب ومعدل النبض والتعرق ويزيد إفراز الأدرينالين من الكليتين، وهي من المؤشرات الفسيولوجية للقلق والاضطراب الانفعالي لدى الطفل الذي لا تلبث أن تخف حدتها بعد نوبة البكاء وتفريغ الطاقة والشحنة الانفعالية التي لدى الطفل، لذلك يجب ألا ينزعج الآباء والأمهات من بكاء أطفالهم باعتباره أحد وسائل التنفيس.. وبالتعلم الاجتماعي تقل نوبات البكاء لدى الطفل حين يعرف أن البكاء وحده ليس كافياً لتحقيق ما يريد وتغيير العالم المحيط به.

موقف الاعتدال:

ما إن انتهى فريق البكاء من تقرير حججه على فضل البكاء وفوائده العلاجية حتى قام خبير الضحك، ومد يده لخبير البكاء، وعيناه تنهمران، وقال له: بارك الله فيك، لقد تعلمت منك علما عظيما وسلوكا رفيعا وترياقا شافيا.. فما خلق الله لنا البكاء إلا لنبكي.

فرد عليه خبير البكاء، وهويضحك: نفس ما تعلمته مني تعلمته منك، فبورك فيك، وزادك الله من العلم.. وقد عرفت أن الله ما خلق لنا الضحك إلا لنضحك.

ثم قام الفريقان، يصافحان بعضهما، ولم نخرج إلا بعد أن تركناهما فريقا واحدا.

فاستبشرت خيرا، وقلت للمعلم: ما أحلى أن يتصافح المختلفون!

قال: فادع قومك الذين قتلهم الشقاق لأن يجلسوا هذه المجالس.

قلت: هم يجلسون أحيانا.. ولكنهم لا يتصافحون عند الخروج كما يتصافح هؤلاء.

قال: وماذا يفعلون؟

قلت: يتلاكمون ويتصارعون ويمتلئون أحقادا.

قال: فادعهم لجلسات لا يتكلمون فيها.

قلت: وماذا يفعلون؟

قال: يبكون أو يضحكون.

قلت: لم، وما فائدة الضحك والبكاء؟

قال: يبكون على تضييع الوحدة فيما بينهم، والتي أمرهم اللـه بحفظها.

قلت: ولم يضحكون؟

قـال: على تلـك السفاسـف الـتي فـرقت بينهم، والـتي استطاعت أن تحطم الأصول الكثيرة التي تجمعهم.

قلت: فهل ترى في ذلك حلا؟

قال: جربوه.. أليس كل شيء تجربونه؟

قلت: بلى..

قال: فجربوا هذا.

السلام

اقتربنـا من المركـز الثـالث من مراكـز التـدريب على اللهـو، فقرأت لافتة مكتوبا على بابها قوله ﷺ: (لا يأخذ أحدكم متـاع أخيـه لاعباً ولا جاداً)(1)

ورأيت بجانبها قومـا يلهـون ويلعبـون بـأكف ألين من الحريـر، وفي أفواههم تنتشـر البسـمات العذبـة، ومن عيـونهم يشـع بريـق السلام الهادئ.

قلت للمعلم: الله.. ما أحلى لهـو هـؤلاء، لكأنـه نـابع من بحـر السلام العذب.

قال: أجل.. فهـؤلاء يلعبـون لعب السـلام.. وقـد اخـترعوا من لعب السلام ما يغنيهم عن لعب العدوان التي تنشرونها، فتجرحون بها أيديكم، وتقتلون بها أنفسكم.

قلت: صـحيح هـذا.. وقـد نص على هـذا علمـاء النفس والاجتماع، فمعظم لهونا يمتلئ بالصراع والعدوان والعنف.

قـال: بـل إن إدمـان الصـراع الـذي امتلأتم بـه جعلكم لا تستحلون إلا ما يغذي جذور الصراع الذي تعيشونه.

العدوان على الخلق:

رأيت رجلا يقف أمام شاشة تلفاز، ولكنهـا ليسـت كشاشـاتنا، هي تشبه نافذة مطلة على الجمال، فقلت للمعلم: ما هذا؟

قال: هذه شاشة تلفاز، وهم يسمونها هنا الرائي.

قلت: ائذن لي ـ يا معلم ـ أن أتفرج فيلما بوليسـيا، أو فيلمـا من أفلام الرعب، أو فيما حربيا، فإني أحب مثل هذه الأفلام؟

قال: أتحب هذه الأفلام؟

---

1) الترمذي وحسّنه.

قلت: لا أكتمــك ذلــك، فكــل قــومي يحبونهــا، وهم يتــابعون أحداثها بشغف عظيم.

قال: ثم يقلدونها في حياتهم.. فتصبح حياتكم بأيدي الشــرطة والعسكر والغيلان.

قلت: هذا صحيح.. ولكنا لا نملك من أمرنا شيئا، فقد أصبحت هذه الأفلام جزءا من حياتنا، لا نستحلي غيره، بــل لا نتصــور وجــود غيره.

قــال: ولكن مخــرجي مــدائن الســلام أخرجــوا آلاف الأفلام.. وكلها في غاية الجمال، ومع ذلك لم تسفك فيها قطرة دم واحدة.

قلت: عجيب هــذا.. أيمكن أن يكــون هنــاك فيلم بلا قتلى.. أو بلا سلاح؟

قال: الأفلام كــالأحلام تعــبر عمــا يجيش في نفس صــاحبها من معــان، فــإن امتلأ بالســلام أمتلأ مــا يخرجــه المخــرج، أو مــا يكتبه الكاتب من السلام.

أمســك بيــدي أحــدهم، وقــال: أنــا صــحفي من صــحفيي الصــراع، وقــد هــداني اللــه، فتبت، وصــرت صــحفيا في مــدائن السلام.

قلت: فما سر توبتك؟.. أم أنك تؤجلها لعيون الطهارة؟

قال: لا.. سأذكرها الآن.. لقــد قمت مــرة بإحصــاء مشــاهد العنف التي رآها المشاهدون خلال أسبوع واحــد في فرنســا من شهر أكتوبر 1988، فكانت كالتالي:670 جريمة قتل، 15 حالــة اغتصــاب، 848 مشــاجرة، 419 حالــة تراشــق بالرصــاص أو انفجار، 14 حالة خطف أو سرقة، 32 حالة احتجــاز رهــائن، 27 مشهد تعذيب، علمًا أني لم آخــذ في الحســبان مشــاهد العنــف النفسي أو اللفظي أو الإيجابي.

قلت: فما فائدة هذا الإحصاء؟

قال: بعد هذا الإحصاء بحثت فيما تقوله الدراسات الغربيــة كافــة، فوجــدت أن الــذين يقومــون بالأعمــال العدوانيــة هم من المدمنين على مشاهدة برامج التلفزيون العنيفة.. بــل قــد أثبت باحثان أمريكيان أن معدل انتحار المراهقين ازداد بنســبة 13.5 بالمائة لدى الفتيات و5.2 بالمائة لدى الصبيان خلال الأيام التي تعقب الإشــارة أو الإعلان عن وقــوع حالــة انتحــار في الأخبــار المصورة أو في أحد الأفلام.

وقــد توصــلت الدراســات التحليليــة إلى (أن التلفــاز بمــا

يعرضه من أفلام ومناظر إجرامية أو انحلالية[1]قد يؤدي إلى انحراف كثير من النشء عن طريق ما تخلفه من خيالات يعيشها، كما تبين من مجموعة ذكور منحرفين قد تناولتهم تلك الدراسة أن أحد الأفلام أثار فيهم الرغبة في حمل السلاح، وعلمهم كيفية ارتكاب السرقات وتضليل البوليس، وشجعهم على المخاطرة بارتكاب الجرائم)[2]

وفي ولاية ميامي هاجم اثنان من الفتيان الصغار امرأة فضرباها على رأسها بمؤخرة المسدس، وما إن أغمي عليها حتى قاما بركلها بأرجلهما تماماً مثلما شاهدا في الأفلام البوليسية[3].

وفي واشنطن قام أحد الصغار بسحب وقود سيارة جارهم وصبه عليه وهونائم، ثم أشعل الثقاب، ورماه على الجار الذي أخذ يركض والنار تلتهمه، وكان عمر هذا الصغير ست سنوات[4].

قلت: فكيف تبت بعد أن علمت هذا؟

قال: ستعرف سر ذلك عندما تغتسل في (عيون الطهارة)

قلت: والآن؟

قال: دعني أواصل بحثي في البدائل.. فلا خير فيمن يبحث في الشر، ثم لا يبحث في درئه.

العدوان على الصحة:

اقتربت مع المعلم من الرائي العجيب، والذي لا يختلف عن أي نافذة من النوافذ، فسألت الواقف أمامه: ما هذا التلفاز العجيب؟

قال: تقصد هذا الرائي؟

قلت: أجل..

قال: لقد اخترعه بعض المهندسين من أهل الله.. وقد صممه من أعشاب البحر، وقطر المطر، وأطياف السماء.

قلت: ألم يمزجه بألوان قوس قزح؟

---

1) راجع كتاب: الأسرة المسلمة أمام الفيديو والتلفزيون، ص 134 لبيان أثر مشاهد العنف والجريمة التي يعرضها التلفاز على الشباب.

2) راجع: الإعلام الإذاعي والتلفزيوني، ص32 حيث يقول د ستيفن بانا حبيب بجامعة كولومبيا: إذاكان السجن هو جامعة الجريمة، فإن التلفزيون هو المدرسة الإعدادية لانحراف الأحداث.

3) الإسلام في مواجهة الجاهلية، ص189 190.

4) الإسلام في مواجهة الجاهلية، ص185.

قال: هو يعمل بتقنية قوس قزح.

قلت: فاشـرحها لي لأعلمهـا لقـومي، فنتخلص من الأجهـزة التي تدمر صحتنا، وتنشر العمى في أبصارنا.

قـال: ذلـك يسـتدعي مقـدمات نظريـة كثـيرة في علـوم لا تتقنونها.

قلت: نحن نتقن الفيزيـــاء والكيميـــاء والرياضـــيات.. وهي الأسس التي تقوم عليها علومنا.

قال: وأين علم السلام من هذه العلوم؟

قلت: السلام ليس علما.. فكيف ندرسه لطلبة التقنيات؟

قال: لئلا يخترعوا إلا ما يتناسب مع السلام.

قلت: لا.. لم نعلمهم ذلك بعد.

قـال: فلن يفهمـوا إذن جميـع مـا يرتبـط بهـذا الجهـاز من نظريات.

قاطعنني الصحفي التائب، وقال: أتدري ما السـموم الصـحية التي تنشرها أجهزتكم؟

قلت: علمـني ممـا علمـك اللـه.. فـإني أراك خبـيرا في هـذه الأجهزة.

قال: وخبرتي هي سبب توبتي.

قلت: فما في أجهزتنا من مظاهر العدوان على الصحة؟

قـال: لقـد بينت بعض الدراسـات أن لأجهـزة التلفزيـون دورا فعالا في إحداث السرطان مرض العصر الذي حار فيه الأطباء(1).

وقد وجَّهت صحيفة الأهرام(2) للأمهات الحوامـل تحـذيراً من الجلوس أمام التلفزيون كي لا يصاب الجـنين بإشـعاعاته، فقـالت: (أكدت نتائج بحث علمي مصـري أن تعـرض الأم الحامـل لمصـادر الإشعاع الشديد الموجودة حولنا في كل مكان ينتج عنـه تشـوهات في الأجنة قد تتسبب في موت الجنين قبل أو بعد الولادة)(3)

ولهذا ينصح الأطبـاء السـيدات الحوامـل، ومثلهم الأطفـال بعدم الجلوس لفـترات طويلـة أمـام أجهـزة التلفزيـون الملـون الموجودة حالياً في معظم البيوت؛ إذ به مصدر للإشعاع القاتــل

---

1) الأسرة المسلمة ص 122، دراسة أجراها د جون على أثر الأشعة على النباتات والفئران.

2) بتاريخ 17/2/1984م كما في الأسرة المسلمة ص126.

3) ولهذا أصدرت وزارة العمل في كندا قانونا بإعفاء النساء الحوامل من العمل في أقسام الكمبيوتر طوال فترة الحمل الأسرة المسلمة، ص124.

للجنين، كما أنه يؤدي إلى ضعف الإبصـار عنـد الأطفـال إضـافة إلى تـأثيره على عدسـة زجـاج النظـارة الطبيـة ومن ثَمَّ درجـة ملاءمتها لقوة العين.

وقــد قــال الــدكتور (كــروب) قبــل موتــه:(إن شــركات التلفزيون تكذب وتخدع الناس عندما تزعم أن هنـاك حـداً أدنى للطاقة الإشعاعية لا تضر.. فالعلم بعد التجارب العديـدة يقـول: إن أية كمية من الإشعاع مضرة بالجسم على درجـات متفاوتـة، وذلك حسب نسبة التعرض والجلوس أمام التلفزيون)

وأيّد كل من د. هاسل، ود. لامب أقوالَ د. كروب، وطالبت مجلــة (الاقتصــاد) الــتي نقلت هــذه المعلومــات في نهايــة مقترحاتها أن على كل أب وكل أم أن يتناولوا مطرقـة ضـخمة، ويحطموا بها كل ما لديهم من أجهزة تلفزيونية)[1]

قلت: أكل هذه أخطار تنتجها هذه الأجهزة؟

قـال: ليس ذلـك فقـط بـل هنـاك أمـراض يمكن تسـميتها بأمراض الجلوس الطويل أمـام التلفزيـون، ومنهـا الأمـراض الـتي تنشأ عن ركود الدورة الدموية بسبب تقييد حركة الجسم، وحرمانه من الرياضة والنشاط العضلي.

ومنهـا الترهـل والسـمنة الـتي هي أم الأمـراض، وهي نتيجـة للطعــام التلفزيــوني المتمــيز بالالتهــام الســريع، والازدراد النهم لكميات كبيرة من المأكولات والمسليات.

ومنهــا مــا أظهرتــه الفحــوص الطبيــة للأطفــال المتقــدمين للمدارس المغرمين بـالجلوس الطويـل أمـام التلفـاز إصـابتهم من انحناء الظهر وضعف البصر[2].

قلت: أكل هذه أخطار الجلـوس الطويـل؟.. يوشـك أن تنشـأ أجيال عاجزة في شبابها.

العدوان على النفس:

قال: ليس ذلك فقط، بل إن لـه أخطـارا كبـيرة على الصـحة النفسية.

قلت: الصـحة النفسـية أيضـا.. أليس التلفزيـون من وسـائل التسلية التي تملأ النفس بالسعادة والراحة؟

قـال: ذلـك عنـدما يسـلم التلفزيـون.. أمـا تلفزيـونكم، فـإن الدراسات العلمية التي أجـريت لدراسـة آثـار التلفـاز على الصـحة

---

1) التلفاز وحكمه في الشريعة الإسلامية، لعبد الله بن حميد.

2) بصمات على ولدي، ص32.

النفسـية تجمـع على أنـه يـدرب مشـاهديه على الكسـل الـذهني، ويشيع فيهم روح السلبية، ويجعلهم إمَّعات يميلون مـع الـريح حيث مالت، وأنه ينفث في روعهم روح (عدم المسـؤولية) والاستسـلام، والانهزامية، ويصرفهم عن معـالي الأمـور، ويشـغلهم عن الأهـداف السامية، ويزيد رقعة الخواء الفكري في نفوسهم(1).

وهو يولد الغلظة في المشاعر، والبلادة في الحس، كما تـؤثر المسلسـلات البوليسـية ومشـاهد العنـف والقتـل على نفسـية الأطفال(2).

وهـو يظهـر للصـغار أن الكبـار يحيـون حيـاة حافلـة بالصـراع والتنافس فيشوه مفاهيمهم مبكراً.

وهو يعود على الضجيج والصخب الذي يضـر بحاسـة السـمع، فيسبب كثيراً من حالات الصداع والاضطرابات العصبية والتوتر.

بينما هو يحدثني إذ حضر شيخ جليل، مـا إن رآه القـوم حـتى نهضوا من أماكنهم يقبلون يـده، فسـألت المعلم عنـه، فقـال: هـذا مرشد هذا الجناح، وكل ما تراه من اختراعـات هـذا الجنـاح يرتبـط بنظرياتـه، فقـد انطلـق من السـلام ليملأ حيـاة النـاس بالسـعادة والراحة.

اقتربت منه فسمعته يقرأ قوله تعالى: ﴿ يَـا أَيُّهَـا الَّذِينَ آمَنُـوا لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْراً مِنْهُمْ وَلا نِسَـاءٌ مِنْ نِسَـاءٍ عَسَـى أَنْ يَكُنَّ خَيْـراً مِنْهُنَّ وَلا تَلْمِـزُوا أَنْفُسَـكُمْ وَلا تَنَـابَزُوا بِالْأَلْقَـابِ بِئْسَ الِاسْـمُ الْفُسُـوقُ بَعْـدَ الْأِيمَـانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (الحجرات:11)

ثم قال: إياكم وإراحة أنفسكم بـاللهو الفـارغ الـذي يملأ حيـاة غيركم بالتعاسة.. فلا يحق لك أن تضحك، وقلب أخيك يسـيل دمـا، ولا يحق لك أن تضحك، وقد ملأت قلب أخيك بالأسى.

فلذلك لا يصح أن تجعل من أخيك أضحوكة أو مسـخرة، تلهـو به وتلعب كما يلهو المحجوبون بالكرات الجوفاء.

اسـمعوا قولـه ﷺ:(بحسْـب امـرئ من الشـر أن يحقـر أخـاه المسلم)(3)

احفظوا قوله ﷺ لعائشة عندما وصفت إحدى نسائه بالقصر: (يا عائشة، لقد قلت كلمة لومُزجت بماء البحر لمزجتـه)، وقـالت :

---

(1) انظر الأسرة المسلمة، ص113ـ 114.

(2) انظر بصمات على ولدي ص 23ـ 24.

(3) مسلم.

وحكيت له إنساناً ـ أي قلدته في حركته أو صوته أو نحو ذلك ـ فقال:(ما أحب أني حكيت إنساناً وأن لي كذا وكذا)(1)

أما ما يفعله المحجوبون من وضع المرعبات المخيفات في اللهو، ليملأوا قلوب الناس بالفزع، فليس من السلام ولا من دين السلام، ألم يسمعوا قوله ﷺ:(لا يحل لرجل أن يروِّع مسلماً)(2)

العدوان على المال:

كان يتكلم بخشوع، وكان القوم مطأطئي رؤوسهم كأن على رؤوسهم الطير، فلم أجد نفسي إلا وأنا أصيح من غير أن أشعر: يا من هداك الله، فطهرت أرض السلام من مخترعات الصراع.. نبئني عن سر اللهو الذي ملأ حياتنا، فنحن نبحث عن المال في كل حركة وسكنة.

قال: ما تقصد؟

قلت: مسابقات كثيرة تملأ شاشاتنا وهواتفنا لتترك أثرها في حياتنا.

قال: وما أثرها؟

قلت: لهث وراء المال لا يرتوي، وجري وراء الذهب لا ينقطع.

قال: فحدثني، فقد زرت مدائن الصراع، ولكني انشغلت عنها بحياتي في عالم السلام.

قلت: إعلانات كثيرة تملأ شاشاتنا الصغيرة والكبيرة والمتوسطة تدعونا كل لحظة لكسب الآلاف، ومئات الآلاف، والملايين.

قال: تقصد المسابقات.

قلت: أجل..

قال: هي شيء طيب.. فكيف تشاركون فيها؟

ضحكت، وقلت: ما بالك أغرك إعلامنا.. أم تريد أن تشارك في هذه المسابقات.. إن ذلك سهل جدا فما عليك إلا أن تتصل برقم من أرقام الهواتف المعلنة.

قال: وهل الأجر الذي تطلبه هذه الهواتف سهل ميسور؟

قلت: كلا.. فالاتصال بتلك الأرقام ليس بالأجور العادية، وإنما بأجور مرتفعة جداً.

قال: ومن ينال ثمار تلك المكالمات؟

قلت: الجهة التي أجرت المسابقة، وجزء منها للشركة

---

1) أبو داود والترمذي.

2) الطبراني في الكبير.

الإتصالات.

قال: فما هي الأسئلة التي تطرحها مثل هذه المسابقات؟

قلت: لا.. ليس هناك أسئلة تقريبا..

قال: فلم كانت مسابقة إذن؟

قلت: هدف المسابقة هو أن تتصل.. وهـدف الاتصـال هـو أن تـدفع مـالا، ألا تعلم بـأن الـذين يتصـلون بهـذه الجهـات يغرمـون العشرات، أو المئات، وأحيانـاً الآلاف، يمـنيهم الشـيطان بالحصـول على المبـالغ الضـخمة، والسـيارات الفـاخرة، وغـير ذلـك ممـا هـو معلن عنه.. وهذه الجهات تنال بسببهم أموالا ضخمة.

وبعض هؤلاء رأوا أن الـدعوة إلى الإتصـال فقـط قـد لا تكفي للإغراء، فوضعوا أسئلة ساذجة ودعوا إلى الاتصال للإجابة عنها.

بل إنهم يجعلون الأسئلة دينية أحيانا، ويسمون هـذا النـوع من المقامرة باسم:(مسابقة رمضان)

قال: فأين الرقابة؟

قلت: الرقابة.. ماذا تعني.. الرقابة لا علاقة لهـا بهـذا.. بـل إن هذا النوع من المسابقات لا يخضـع لأي جهـة رقابيـة، ولـذلك يعلن المقـامرون مـا شـاءوا، حـتى أعلن بعضـهم عن جـوائز بعشـرات الملايين من الدولارات، والمخـدوعون بهـذه الإعلانـات لا توجـد أي جهة تضمن لهم الحصول على شيء مما يـأتي في الإعلانـات، بـل يمكن أن يغرموا مبـالغ المكالمـات الهاتفيـة، ثم يظهـر أن الملايين كانت مجرد سراب خدعوا به.

قـال: فهـذا من القمـار الصـريح، ألم يسـمعوا مـا ورد في النصوص من النهي عن القمار؟

قلت: بلى.. ولكنهم يأبون إلا أن يلهوا؟

قال: فهل يلهون بمد أيديهم لجيوب الناس، ألم يسمعوا قوله ﷺ:(لايأخذن أحدكم متاع أخيه لاعباً ولاجـاداً، ومن أخـذ عصـا أخيـه فليرُدَّها)(1)

قلت: بلى سـمعوه.. ولكنهم وجـدوا من التـأويلات مـا يرفـع حكمه.. ولكن حدثني ما البـديل الـذي وضـعتموه.. ألا تجـرون على هذه المرائي مسابقات؟

قال: بلى.. نجريها.. وكثيرا مـا نجريهـا.. بـل إننـا نشـغل حيـاة الأصحاء والمرضى بها.

قلت: فلم تعـاتب إعلامنـا إذن.. وأنتمـا في الهم شـرق.. ألم

(1) أبو داود.

تسمع قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتاً عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لا تَفْعَلُونَ ﴾(الصف:3)؟

قال: بلى.. وقد سمعنا معه قوله تعالى: ﴿ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ﴾(المطففين:26)، فرحنا نضع الحوافز لمن يعلم علما، أو ييسر حياة، أو يكتشف دواء.

قلت: فأنبئني من ذلك ما أبشر به قومي ليتخلوا عن مسابقات الصراع.

قال: ستعرف ذلك عندما تملك مفاتيح المدائن.

العدوان على الحيوانات:

التفت للقوم الذين كانوا يتحلقون حوله كما تتحلق اللآلئ حول التيجان، وقال ـ وهو يشير إلي ـ : لقد زرت أرض هذا في يوم من الأيام، فرأيت من العجائب ما أذهلني وملأ حياتي بالأسى.

قلت: وما رأيت؟

قال: رأيت قوما يركبون ثيرانا يطعنونها بعد أن يذيقوها من ألوان العذاب ما يذيقوها، والناس رجالهم ونساؤهم يصفقون ضاحكين، وكأنهم لم يروا شيئا.. أو كأن دماء الثور المسكين لا تعني لهم أي شيء.

طأطأت رأسي خجلا.. فقال: ورأيت قوما معهم ديوك.. كل رجل يحمل ديكا.. ثم يحرضون بينها.. لتمتلئ قاعة اللعب دماء، وتمتلئ أفواههم بسمات.

طأطأت رأسي خجلا.. فقال: ورأيت قوما يحرشون بين الكلاب.. وقوما بين الكباش.. وقوما بين القطط.. وقوما يجعلون هذه الحيوانات المسكينة أغراضا يستهدفونها، فتمتلئ قلوبهم بالنشوة إذا ما أصابوا مقاتلها.

قال بعض الحاضرين: ويحهم.. ألم يسمعوا قوله ﷺ:(لعن من أتخذ شيئاً فيه الروح غرضاً)[1].. ألم يسمعوا نهيه ﷺ عن التحريش بين البهائم، ففي الحديث أن رسول الله ﷺ نهى عن التحريش[2] بين البهائم[3].

قال: اسأل هذا.. فهو أدرى بقومه.

قلت: بل.. سمعوه.. ولكن الفطر المنكوسة لا يفيدها السماع، ألم تسمعوا قوله تعالى: ﴿ وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا

(1) البخاري ومسلم.

(2) التحريش هو: إغراء وتحريض البعض على الآخر.

(3) المعجم الكبير، الطبراني.

وَهُمْ لا يَسْمَعُونَ (لأنفال:21)؟

الأدب

اقتربنا من المركز الرابع من مراكز التدريب على اللهو، فقرأت لافتة مكتوبا على بابها قوله تعالى: الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْواً وَلَعِباً وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَالْيَوْمَ نَنْسَاهُمْ كَمَا نَسُوا لِقَاءَ يَوْمِهِمْ هَذَا وَمَا كَانُوا بِآياتِنَا يَجْحَدُونَ (الأعراف:51)

ورأيت مركز اللعب لا يختلف كثيرا عن المسجد، وأدوات اللعب لا تختلف كثيرا عن المسابح التي يذكر بها الله، أما رئيس الملعب، فكان كخطيب على المنبر يتلو آيات الله، ويجمع القلوب على الله.

قلت: ما هذا ـ يا معلم ـ أنحن في مسجد، أم في ملعب؟

قال: وما يمنع الملعب أن يكون مسجدا، أو المسجد أن يكون ملعبا؟

قلت: لا.. لقد أمرنا بإنزال الأشياء منازلها.

قال: وكلا الوظيفتين تصلحان للملعب والمسجد.

قلت: كيف ذلك؟

قال: أليس الملعب هو الذي تمتلئ فيه القلوب بالمسرة، والأرواح بالراحة؟

قلت: بلى..

قال: فقد قال ﷺ وهو يدعو بلالا لإقامة الصلاة: (أرحنا بها يا بلال)، فقد اعتبر ﷺ الصلاة محلا للراحة.

قلت: ولكن الله تعالى قال: وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أو لَهْواً انْفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِماً قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهْووَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ (الجمعة:11)، فقد اعتبر ما عند الله خيرا من اللهو والتجارة.

قال: ذلك صحيح.. وهو يدل على ما ذكرنا، فما عند الله من الراحة يفوق كل ما عند البشر من وسائل اللهو.

قلت: فكيف جمع هذا المركز بين اللهو والعبادة، وبين اللعب والأدب؟

قال: ذلك شيء بسيط، لم يبتدعوه ابتداعا، بل ساروا على هدي الصالحين فيه.

قلت: كيف ذلك، لم أعلم أن من الصالحين من سنوا من اللهو ما يملأ النفوس بالراحة؟

قال: لا.. لقد سنوا.. ألم يكن الصالحون يجتمعون على

سماع القصائد التي تملأ القلوب محبة لله، وانشغالا به عما سواه؟

قلت: بلى.. وما أجمل الألحان التي نقلت لنا من تلك القصائد.

قال: أتدري سر اهتمام الصالحين بهذا؟

قلت: لا..

قال: لقد علموا أن اللهو قد يشغل عن الله، فجعلوا من اللهو حاديهم إلى الله.

قلت: ولكن بعض قومي يشنعون على هذا، ويعتبرونه من البدع.

قال: لا.. من قال هذا؟.. هذا سنة رسول الله ﷺ.

قلت: هم يستدلون على ذلك بقوله تعالى: وَمَا كَانَ صَلاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءً وَتَصْدِيَةً(لأنفال:35)، فقد ذكر الله تعالى في هذه الآية أن المشركين كانوا يجعلون صلاتهم عند البيت تصفيقا وصفيرا[1].

قال: هذا استهزاء بالدين.. ومن فعل هذا فقد وقع فيما وقع فيه المشركون من تحريف للدين.

قلت: ولكن هؤلاء أيضا يجعلون من الدين غناء وأناشيد.

قال: إن حرفوا الدين وقعوا فيما وقع فيه المشركون من التحريف، وإن لم يحرفوا، وإنما اتخذوا من الإنشاد أسلوبا من أساليب التربية والترفيه فقد أحسنوا، بل أصابوا السنة.

قلت: السنة !؟.. كيف هذا؟.. الحكم بالسنية صعب.

قال: لا.. ليس صعبا.. بل الحكم بالبدعة أصعب منه.

قلت: فما النص الدال على السنية؟

قال: بل قل: ما النصوص الدالة على السنية؟

قلت: أهناك نصوص لا نص واحد؟

قال: أجل.. ألم تر كيف كان صحابة رسول الله ﷺ في الخندق؟

قلت: أجل.. لقد اجتهدوا جهدا عظيما، وقد روى البراء قال: لما كان يوم الأحزاب وخندق رسول الله ﷺ رأيته ينقل من تراب الخندق حتى وارى التراب عنى جلدة بطنه[2].. وفي هذا دليل على الجهد العظيم الذي كان يبذله.

---

1) عن ابن عباس قال: كانت قريش تطوف بالبيت عراة تصفر وتصفق، والمكاء الصفير، والتصدية التصفيق.

2(1) البخاري.

قال: فكيف كان رسول الله ﷺ يخفف على أصحابه، هل كان يدعوهم إلى نوادي اللهو واللعب؟

قلت: كيف تقول هذا؟.. لقد كان ﷺ يشاركهم في أراجــيزهم التي ينشدونها ليخففوا بعض التعب الذي يصيبهم، ففي الحديث أن الأنصار والمهاجرين كانوا يرتجزون وينقلـون الـتراب على متـونهم، وهم يقولون:

نحن الذين بايعوا محمداً على الإسلام ما بقينا أبداً

فيجيبهم الرسول ﷺ:

اللهم إنه لا خير إلا خير الآخرة فبارك فى الأنصار والمهاجرة(1)

وقد كـانت مشـاركة ﷺ للصـحابة أكـبر حـافز لهم على تلـك التضـحيات الـتي قـدموها، وقـد كـانوا يقولـون عنـدما يـرون جهـد الرسول ﷺ:

لئن قعدنا والنبي يعمل لذاك منا العمل المضلل

وقد كان من أراجيز المسلمين في ذلك المحل الشديد:

والله لولا الله ما اهتدينا ولا تصدقنا ولا

إنا إذا قوم بغوا علينا وإن أرادوا فتنة أبينا

فأنزلن سكينة علينا وثبت الأقدام إن لاقينا

قال: أتعلم المعاني العظيمة التي تحتوي عليها هذه الأراجيز؟

قلت: أجـل.. إنهـا معـان عظيمـة تملأ القلـوب شـعورا باللـه ومحبة له وسـكونا إليـه.. إنهـا لتوضـع على جبـل الهمـوم، فينـدك، وعلى طوفان الآلام، فيغور.

قال: فقد عرفت سنية اللهو التعبدي..

قلت: سنية أن أعبد الله باللهو؟

قال: أجـل.. فاللـه تعـالى ذم اللهـو في القـرآن الكـريم، وذم الدنيا معه لأنه سبيل الغفلة وطريق الحجاب، فإذا صـار اللهـو عين اليقظة رفعه الله ليصبح عين القرب.

قلت: فهمت هذا.. وهو نفس مـا ذكرتـه لي في النـوم.. فقـد عرفنا أن النوم ليس إلا عبادة لا تختلف عن سائر العبادات.

قال: وقد أدرك أهل السلام هذا.. فجعلوا هذه القاعـة خاصـة بهذا النوع من اللهو يعالجون به المرضى ويحفظون به الأصحاء.

1(2) البخاري.

اللهو بالدين:

بينما نحن كذلك إذ دخـل شـيخ مهيب لا يختلـف عن المرشـد السابق، وقد علاه الغضب، فاحمر وجهه، وانتفخت أو داجـه، فبـادر إليه القوم يسألونه عن سر غضبه، فقال: لقد نـزلت اليـوم مـدائن الصراع، فرأيت عجبا.. وسمعت عجبا..

فقيل: ما رأيت؟.. وما سمعت؟.. لقد أفزعتنا.

قال: جلست مع بعضهم، فسمعته يحكي نكتا كثيرة تجعل من شعائر الدين لعبا وتسلية وضحكا.

قلت: فاذكر لي بعض ما سمعت.

نظر إلي شزرا وقال: أتحسبني مجنونا.. كيف أسمح للسـاني أن يستهزئ بدين الله.. ألم تسمع قوله تعالى حاكيا عن موسـى ﵇: ﴿ وَإِذْ قَـالَ مُوسَـى لِقَوْمِـهِ إِنَّ اللَّهَ يَـأْمُرُكُمْ أَنْ تَـذْبَحُوا بَقَـرَةً قَـالُوا أَتَتَّخِذُنَا هُزُواً قَـالَ أَعُـوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُـونَ مِنَ الْجَـاهِلِينَ﴾(البقـرة:67)، فقد استعاذ بالله من الجهل إن كـذب على اللـه، أو اتخـذ دين اللـه هزوا.

ألم يحذر الله من موالاة المستهزئين بدين الله، فقال تعـالى: ﴿ يَـا أَيُّهَـا الَّذِينَ آمَنُـوا لا تَتَّخِـذُوا الَّذِينَ اتَّخَـذُوا دِينَكُمْ هُـزُواً وَلَعِبـاً مِنَ الَّذِينَ أُو تُـوا الْكِتَـابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَالْكُفَّارَ أو لِيَـاءَ وَاتَّقُـوا اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُواً وَلَعِباً ذَلِكَ بِـأَنَّهُمْ قَـوْمٌ لا يَعْقِلُونَ﴾(المائدة:57 ـ 58)

ألم يخــبر اللـــه تعــالى عن المصــير الــذي أعــده لهــؤلاء المستهزئين، فقال تعالى:﴿ ذَلِكَ جَـزَاؤُهُمْ جَهَنَّمُ بِمَـا كَفَـرُوا وَاتَّخَـذُوا آيَاتِي وَرُسُلِي هُزُواً﴾(الكهف: 106)

قلت: ولكن هؤلاء لا يقصـدون مـا يـذكرون، بـل هم ينفسـون على نفوسهم بعض الكرب، ولا يقصدون الكفر.

قال: ألم يجدوا إلا دين الله يهزؤون به ويسخرون.. ما الفــرق بينهم وبين من قال الله تعالى فيهم:﴿ وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ لَيَقُولُنَّ إِنَّمَــا كُنَّا نَخُوضُ وَنَلْعَبُ قُلْ أَبِاللَّهِ وَآيَاتِهِ وَرَسُولِهِ كُنْتُمْ تَسْتَهْزِئُونَ﴾ (التوبة:65)

قلت: أتعلم يا شيخ أن كثيرا من وسائل الإعلام عنـدنا لا تجـد ضالتها من التنفيس على نفسها وعلى الناس إلا بمثل هذا؟

قال: فبشرهم..

قلت: أيفعلون هذا، ثم أبشرهم؟

قـال: بشـرهم بـالهوان، ألم تسـمع إلى قولـه تعـالى:﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْـتَرِي لَهْـو الْحَـدِيثِ لِيُضِـلَّ عَنْ سَـبِيلِ اللَّهِ بِغَيْـرِ عِلْمٍ

وَيَتَّخِذَهَا هُزُواً أو لَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ(لقمان:6)

اللهو بالأخلاق:

أمسك صحفي السلام بيدي، وقال: هو مغضب، فلا تناقشـه، وتعال أريك شيئا في هذه القاعة ستسر له أيما سرور.

سرت معه، فرأيت صبية يمثلون تمثيليـة جميلـة تشـع بالنبـل والكرم والأخلاق الرفيعة، وفيها من اللهو ما ملأ صدري بالانشـراح، فقلت: الله.. ما أسهل الخير.. هـؤلاء صـبية، ومـع ذلـك نجحـوا في إيصال ما يريدون من اللهو والخير إلى نفسي.

قال: فقارن هذا بما يفعله قومك.

قلت: وما يفعلون؟

قـال: كثـير من الأطفـال في بدايـة سـن المراهقـة أو قبلهـا يعتبرون في تلفزيونات الصـراع مصـدرا رئيسـيا للمعلومـات حـول السلوك المنحرف.

وهم يقتلون بـذلك الحيـاء الـذي قـال فيـه ﷺ:(إن ممـا أدرك الناس من كلام النبوة الأولى، إذا لم تستح فاصنع ما شئت)[1]

قلت: أجل.. فمن أخطر مفاسد التلفزيـون هـو القضـاء على ذلك الخلق الفطري الأصيل.

---

[1] أحمد والبخاري وأبو داود.

رابعا ـ حصن التواصل

دخلنا الحصن الرابع، فرأينا على بابه صورا لنوافذ كثيرة ترسم حروف قوله تعالى: وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ(النحل: 78)

قلت للمعلم: ما هذا الحصن؟ وما علاقة الآية به؟

قال: هذا حصن التواصل.. فالله تعالى جعل في جسم الإنسان وروحه ما يمكنه من التواصل مع العالم الذي يعيش فيه.. والآية الكريمة تمن على الخلق بهذه النعمة.. نعمة التواصل.

قلت: بين لي سر كون التواصل نعمة.. فلا يدرك الشكر إلا بإدراك النعمة.

قال: لا قيمة للوجود بلا تواصل..

قلت: كيف ذلك؟

قال: أرأيت لو عزلت عن هذا العالم عزلا تاما.. فلا ترى ما فيه ولا تسمع، بل ولا تلمس ولا تشم، ولا تدرك ما فيه من حقائق وجمال.. فهل يكون لوجودك أي معنى؟

قلت: لا.. إني في تلك الحالة أشبه بالجماد.

قال: ولذلك كان التواصل وأدوات التواصل من النعم الكبرى التي تمد حياتك بالحياة، ووجودك بالوجود.

قلت: أدركت هذا، وفقهته.. لكن ما علاقة هذا بالصحة، وبحصون الصحة.

قال: لقد أمدنا الله بوسائل الإدراك لنرتقي بها في سلم الوصول إليه.. ولنؤدي بها الوظائف التي كلفنا بها.. وكل ذلك يستدعي حفظها.. فبحفظها يحفظنا الله.

قلت: أحفظنا لأدوات التواصل التي أمدها الله لنا هو سبب حفظنا؟

قال: أجل.. ألم تسمع قوله ﷺ:(من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة)(1).. فقد ضمن ﷺ الجنة لمن ضمن حفظ جوارحه وأدوات تواصله.

قلت: هذا في الآخرة.

قال: ومثل ذلك الدنيا.. فلا تحفظ الدنيا، ولا يستثمر ما فيها

---

(1) البخاري.

من الخير إلا بحفظ أدوات التواصل وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

قلت: كيف ذلك؟

قـال: سأضـرب لـك مثـالا بسـيطا.. ألسـتم تعتقـدون بـأن المدارس والجامعات هي المزرعـة الـتي تنبت فيهـا الأجيـال الـتي تكمل مسيرة الأمة وتحفظ وجودها.

قلت: أجل.. ذلك صحيح.. ولو أني ـ على حسـب مـا أرى من الواقع ـ هناك تقصير كبير في هذ المجال.

قال: ما سببه؟

قلت: أسبابه سلوكية في أكثر الأحيـان.. فجامعاتنـا لا تنقصـها الأجهزة والوسائل.. ولكن ينقصها الطلبة المهيئون للتعامل مع تلك الأجهزة والوسائل؟

قال: وما سبب عدم تهيئتهم؟

قلت: انصـــراف نفوســـهم عن التوجـــه الصـــادق للعلم.. وانشغالهم بما تتطلبه نفوسهم من أسباب اللهو.

قال: هم يطلبون التواصل الخاطئ إذن.

قلت: ألهذا الأمر علاقة بالتواصل؟

قـال: أجـل.. وهـو من الاسـتعمال الخـاطئ لأدوات التواصـل التي خلقهـا اللـه لنـا للتعـرف على حقـائق العـالم.. ألم يقـل اللـه تعالى: قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ (يونس:101) لقد أمـر اللـه تعـالى في هـذه الآيـة المؤمـنين بـالنظر في السـموات والأرض.. فإلام ينظر شبابكم؟

قلت: إلى صنوف المعارض التي تزخر بها جامعاتنا ومدننا.

قال: تلك المعـارض هي الـتي حجبتهم عن اللـه، وعن علـوم أهل الله.. والتوجيه الخاطئ لأبصارهم هو السبب في كل ذلك.

قلت: ما البصر إلا نافذة واحدة من نوافذ التواصل؟

قـال: والأعـداء لا يهمهم أن يخـترقوا أسـوارك من بـاب أو نافذة.

***

رأيت سـتة نوافـذ تطـل على عـوالم كثـيرة، سـألت المعلم عنها، فقال: هذه نوافذ التواصل.. كل نافذة تطـل على من عـوالم الله.

قلت: ولكني أعلم أن النوافذ خمسة.

قـال: هي هنـا سـتة.. وسـنطل عليهـا لـترى مـا تتطلبـه هـذه النوافذ من السلوك المرتبط بالصحة.

النظر

اقتربنا من النافذة الأولى من نوافذ الاتصال، وقد اتخذت صورة عين حوراء جميلة، قلت للمعلم: أهذه عين من عيون الحور العين؟

قال: لا.. هذه العين تشير إلى نافذة البصر، ومنها نطل على جمال الأشياء التي تراها العين.

قلت: لتسر العين.

قال: ولتبعث برسائل السرور إلى القلب، ومنه إلى الجسد، فيملتئ بالجمال.

قلت: فيصح بالجمال.

قال: وتكون له من القوة ما يواجه به كل علة.

قلت: فمن أين نستمد هذا النوع من العلاج؟

قال: من كتاب الله الناطق الذي دلنا على نواحي الجمال في كتابه الصامت، ألم تقرأ ما ورد في القرآن الكريم من الحث على النظر، والإشارة إلى نواحي الجمال التي تمتلئ بها لأشياء؟

قلت: بلى، فقد قال تعالى يصف السماء، ويحث على النظر إليها، والامتلاء بجمالها: ﴿ أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ ﴾(ق:6)، وقال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجاً وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ ﴾(الحجر:16)، وقال تعالى: ﴿ تَبَارَكَ الَّذِي جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجاً وَجَعَلَ فِيهَا سِرَاجاً وَقَمَراً مُنِيراً ﴾ (الفرقان:61)

قال: وقال يصف الأرض وما احتوته من زينة: ﴿ وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴾(ق:7)، وقال تعالى: ﴿ أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ ﴾(النمل:60)

قلت: وقد وصف الحيوانات وما احتوت عليه من الجمال، موجها النظر إليها، قال تعالى: ﴿ وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ ﴾(النحل:6)

قال: وقد وصف الإنسان وما زينه الله به من أنواع الزينة، فقال تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَاراً وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴾(غافر:64)، وقال تعالى: ﴿ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ﴾

(التغابن:3)

قلت: إن مظاهر الجمال في القرآن الكـريم عامـة شـاملة لا يمكن حصرها، فالله تعـالى ذكـر تزيينـه وإتقانـه لكـل شـيء، قـال تعالى: وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ(النمل:88)، وقال تعالى: الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ (السجدة:7)).

قال: لأن ما في الكون أثر من آثار البديع، ونفحة من نفحـات المصور.

***

بينما نحن كذلك إذ ربت على كتفي رجل شدني إليه لباســه، فقد حوى كل الألوان، ومع ذلك بدت فيه متناسقة لا تنافر بينهـا ولا خصام.

قلت: لا شك أنك معلم الألوان.

قال: ومن أين عرفت ذلك؟

قال: سلام الألوان معك وتناسقها دليل على أنك معلمها.

قال: أنا معلمها وطبيبها، أنا طبيب لا أعالج إلا بالألوان.

قلت: أتسقي مرضاك ألوانا.. فكيف ينزل إلى معدهم، وكيف تمتصه دماؤهم؟

قال: أسقي عيونهم، فإذا تشربت ألواني سـرت أطيافهـا إلى قواهم لتملأها بالنشاط، فتقضي على العلة، وتمسح آثارها.

قـال: ولكن هـل في طاقـة الألـوان أن تعـالج، ومـا هي إلا موجات تختلف طولا وقصرا.

فقال: لولا القدرات العجيبة الـتي أو دعهـا اللـه فيهـا مـا ذكـر خبرهـا في القـرآن الكـريم، فليس في القـرآن الكـريم إلا مجـامع الحقائق؟

قلت: فماذا ورد؟

قال: ألم يقل الحق تعـالى في خطابـه لبـني إسـرائيل: إِنَّهَـا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ (البقرة:69)؟

ألم ينبه القرآن الكريم إلى اختلاف الألوان، فقال تعـالى عمـا ذرأ في الأرض: وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفاً أَلْوَانُـهُ إِنَّ فِي ذَلِـكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ(النحل:13)

وقال عن ألوان الشراب: ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْـلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْـرُجُ مِنْ بُطُونِهَـا شَـرَابٌ مُخْتَلِـفٌ أَلْوَانُـهُ فِيـهِ شِـفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ(النحل:69)

وقال عن ألوان الثمار: أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْـزَلَ مِنَ السَّـمَاءِ مَـاءً فَسَـلَكَهُ يَنَـابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْـرِجُ بِـهِ زَرْعـاً مُخْتَلِفـاً أَلْوَانُـهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرّاً ثُمَّ يَجْعَلُـهُ حُطَامـاً إِنَّ فِي ذَلِـكَ لَـذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَـابِ (الزمر:21)

وقال عن ألوان الجبال: أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَـاءً فَأَخْرَجْنَا بِـهِ ثَمَـرَاتٍ مُخْتَلِفـاً أَلْوَانُهَـا وَمِنَ الْجِبَـالِ جُـدَدٌ بِيضٌ وَحُمْـرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ(فاطر:27)

وقـال عن ألـوان النـاس والـدواب والأنعـام: وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَـامِ مُخْتَلِـفٌ أَلْوَانُـهُ كَـذَلِكَ إِنَّمَـا يَخْشَـى اللَّهَ مِنْ عِبَـادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ(فاطر:28)

وفي القرآن الكـريم نجـد لونـا خاصـا لقي عنايـة خاصـة، هـو اللون الأخضر، فالله تعالى يصف أهل الجنة وهم على فرشـهم في جو رفيع من البهجـة والمتعـة بقولـه تعـالى: مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْـرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ (الرحمن:76)، ويصف ألـوان ثيـابهم بقولـه تعالى:عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْـتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَـاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَاباً طَهُوراً (الانسان:21)

قلت: صحيح.. لقد أخبر الله تعالى عن كل هذا.

قال: لقد أشار القرآن الكـريم بـه إلى صـيدلية من صـيدليات التداوي.

قلت: فلنفرض أن الله تعالى ذكر هذا لنستعمله دواء، فكيـف نستعمله؟

قال: لقد ترك الله الكيفيات لكم، فأنتم أعلم بامور دنياكم.

قلت: بلى.. ولكن البحث في مثل هذا صعب.. صعب جدا.

قال: ولكنه يسير على من يسره الله له.

قلت: ولكن قومي لن يقبلوه.

قال: بل قبلوه، وهم يبحثون عن أسراره.

قلت: قبلوه!

قـال: أجـل.. فقـد أثبت العلم الحـديث(1) أهميـة اللـون في التـدخل في صـحة الإنسـان، وقـد قـال أحـد علمـاء النفس وهـو أردتشـام:(إن تـأثير اللـون في الإنسـان بعيـد الغـور، وقـد أجـريت تجارب متعددة بينت أن اللون يؤثر في إقـدامنا وإحجامنـا، ويشـعر بالحرارة أو الـبرودة، وبالسـرور أو الكآبـة، بـل يـؤثر في شخصـية

(1) انظر: مع الطب في القرآن الكريم، للدكتور عبد الحميد دياب، و الدكتور أحمد قرقوز.

الرجل وفي نظرته إلى الحياة)

ويسبب تأثير اللون في أعماق النفس الإنسانية فقد أصبحت المستشفيات تستدعي الاخصاصيين لاقتراح لون الجدران الذي يساعد أكثر في شفاء المرضى، وكذلك الملابس ذات الألوان المناسبة.

وقد بينت التجارب أن اللون الأصفر يبعث النشاط في الجهاز العصبي، أما اللون الأرجواني فيدعو إلى الاستقرار، واللون الأزرق يشعر الإنسان بالبرودة، عكس الأحمر الذي يشعره بالدفء، ووصل العلماء إلى أن اللون الذي يبعث السرور والبهجة وحب الحياة هو اللون الأخضر، لذلك أصبح اللون المفضل في غرف العمليات الجراحية لثياب الجراحين والممرضات.

قلت: لقد ذكرتني بجسر (بلاك فرايار)

قال: ما به؟

قلت: هو موجود بلندن.

قال: وما يفيدني وجوده بلندن أو بالمريخ؟

قلت: لقد كان يعرف بجسر الانتحار، لأن أغلب حوادث الانتحار تتم من فوقه، وقد كان لونه أغبر قاتما، فلما حول لونه إلى اللون الأخضر الجميل انخفضت حوادث الانتحار بشكل ملحوظ.

قال: هذا صحيح، فاللون الأخضر يريح البصر، وذلك لأن الساحة البصرية له أصغر من الساحات البصرية لباقي الألوان، كما أن طول موجته وسطي، فليست بالطويلة كاللون الأحمر، وليست بالقصيرة كالأزرق.

بينما نحن كذلك إذ جاء شيخ هرم، يلبس لباسا أميل إلى الصفرة، فقلت لمعلم الألوان: من هذا؟ أهوشيخك أم صاحبك؟

قال: هو تلميذ من تلاميذي، ولكن له آراؤه الخاصة التي قد لا أشاركه فيها جميعا، ومع ذلك فهو لا يكف عن صحبتي، وتعجبني جرأته في الكلام في الحقائق.

قلت: فمن هو؟

قال: هو ينتمي إلى ما يسميه قومك بالطب البديل.

قلت: إنهم يبالغون في أشياء كثيرة.

قال: ذاك عيبكم، تنعتون بالمبالغة ما لا تفهمونه، أو ما تعجزون عن فهمه.

قلت: فمم ينطلق أصحاب هذا العلم في العلاج بالألوان(1)؟
قال: هو ذا الشيخ يجيبك.
قال الشيخ: لقد مزج الله تعالى بنية الانسان بعناصر وتموجات كهربائية وإشعاعات ذاتية، بحيت تتجانس كلية مع العناصر الموجودة في الكون المحيط به من موجات كهرومغناطيسية وإشعاعات كونية وذبذبات لونية، وكلاهما مكون من درجات مختلفة من الذبذبات الموجية، مما يؤهل الإنسان الى الحياة بواسطة هذه الطاقات الكهربائية والإشعاعية.
قلت: قد لا يخالفك في هذا الكلام أحد، فالإشعاعات والتموجات يمتلئ بها الكون، بما فيه الإنسان.
قال: لكن الجديد الذي لم تهتموا به، أو لم تعرفوه، هو أن لكل شخص إشعاعات تختلف في طول موجتها وعدد ذبذبتها وتردداتها عن غيره، وبذلك يكون كل شخص مستقلا عن غيره في الصفات والطبائع، وبذلك يكون لكل شخص لون خاص يتميز به، أو طول موجة وذبذبة ترددية خاصة به مثلما هو الأمر بالنسبة لبصمات الأصابع.
قلت: وهذا أيضا ليس غريبا، فتميز أفراد الإنسان ليس بالبصمات وحدها، بل كل فرد يتميز عن غيره تميزا تاما، وهو من دلالات عظمة الخالق، فالخالق لا يكرر، بل يبدع.
قال: وانطلاقا من ذلك، فإن كل إنسان تنبعث منه إشعاعات خاصة به، ويستقبل إشعاعات من الكون من الإشعاعات والذبذبات اللونية التى تحيط به في البيئة التي يعيشها، وكذلك تسبب الإشعاعات الموجية والذبذبات الصحة والمرض - بإذن الله - والحب والكراهية، وبذلك لو كانت الموجات المرسلة والمستقبلة بين شخص وآخر متقاربة نتج عن ذلك تفاهم ومحبة قوية، وكلما تنافرت كلما نتج عنها خلاف وكراهية.
قلت: هذا تفسير جميل لسر المودة والبغض، وقد قال ﷺ: (الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف وماتناكر منها اختلف)(2)
قال: وانطلاقا من هذا أخذت مع زملائي من علماء الألوان ـ مستعينين بمعلم الألوان ـ في إجراء الدراسات على تأثير الألوان على حالتنا النفسية والصحية، وطريقة تفكيرنا.

---

1) انظر:: كتاب الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية، ود.م / يحيى حمزة كوشك.
2) البخاري ومسلم.

قلت: هذا مبحث مهم، ولكن كيف تعرفون ما يناسب كل شخص من الألوان؟

قال: ذلك سهل، فالشخص الذي يفضل لونا معينا ــ مثلا ـ على لون آخر يكون له علاقة بتأثير ذلك اللون على إحساس ذلك الشخص.

قلت: ولكن.. كيف يؤثر هذا اللون على الصحة؟

قال: عندما يدخل اللون ـ الذي هو عبارة عن ضوء أو طاقة مشعة مرئية ذات طول موجي معين ــ إلى المستقبلات الضوئية في العين تنبه الغدة النخامية والصنوبرية، وهذا يؤدي الى إفراز هرمونات معينة، تقوم بإحداث مجموعة من العمليات الفيسولوجية.

قلت: هذا تفسير جميل.. وهو سهل الهضم والقبول.

قال: وهذا التفسير يشرح سبب سيطرة الألوان على أفكارنا ومزاجنا وسلوكياتنا.

قلت: كل هذا جميل، ولكنه يكاد يكون متفقا عليه، فما الجديد الذي أضفتموه لتصبح الألوان علاجا؟

قال: لقد استقرأنا تأثيرات الألوان على الصحة، وانطلاقا من ذلك قسمناها إلى ألوان موجبة وألوان سالبة[1].

الألوان الموجبة:

قلت: فما الألوان الموجبة؟

قال:هي الألوان التي تمتاز بتفاعلاتها الحمضية حيث تكون إشعاعاتها منشطة ومثيرة، وهي اللون الأحمر، والبرتقالي والأصفر وتحت الأحمر، والأسود.

قلت: فما تأثيراتها الصحية؟

قال: أما اللون الأحمر فنعالج به فقر الدم (الانيميا) والضعف العام، والكساح، وهو يساعد على التئام الجروح، ويشفي الإكزيما والحروق وبعض الحميات الحادة مثل الحمرة والحمى القرمزية والحصبة، وهو يقوي مناعة الجسم للأمراض، ويزيد معدل ضربات القلب والنشاط الموحي للمخ ومعدل التنفس.

وهو لون العواطف والطاقة وهو يساعد على الشفاء التهاب المثانة البولية والمشاكل الجلدية.

ولهذا، فإن على الذين يعانون من عيوب في الحركات التناسقية ألا يجلسوا في الغرف ذات الديكور الأحمر، ويرتدوا

---

1) انظر:: كتاب الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية، ود.م / يحيى حمزة كوشك.

اللون الاحمر، ومثلهم الذين يعانون من ارتفاع ضـغط الـدم، وعلى عكسهم من يعانون من انخفاض ضغط الدم.

قلت: الله.. أللون الأحمر كل هذه التأثيرات؟

قال: أجل، فقد ثبت لدينا كل ذلك.. وكل لون من الألـوان لـه تأثيراته الخاصة.

قلت: فالبرتقالي؟

قال: هو مقو للقلب، ومنشط عام ومضاد للإحساس بالهبوط والفتور والاكتئـاب والنعـاس والاضـطهاد واليـأس وكافـة المشـاعر السـيئة، ويسـاعد على الشـفاء من أمـراض القلب والاضـطرابات العصبية والتهابات العينين مثل القرنية.

وهو من أحسن الألوان، وذلك لفتحـة للشـهية، وخاصـة لرفـع معدل الشهية عند المرضى، ولـذلك يوضـع مفـارش برتقاليـة على الطاولة، وعند الشعور بالتعب أو الارهـاق حـاول ارتـداء البرتقـالي فذلك من شأنه أن يرفع من مستوى طاقتك.

قلت: فالأصفر؟

قال: هو من أشد الألوان ايقاعاً في الذاكرة، فكلما أردت أن تتذكر شيئاً اكتبه على ورقة صفراء، ولكنه يرفع ضغط الدم، ويزيـد معدل نبضات القلب، ولكن بصـورة أقـل من الأحمـر، ولكنـه لـون مثير للطاقة، ويساعد على التخلص من الاكتئـاب وأمـراض الجهـاز التنفسي كالبرد والحلق والسعال، وهو يؤثر على البنكرياس والكبد والطحال حيث يساعد على إعادة بناء الانسجة فيهـا، ولكن يحظـر استعماله للحوامل لأنه يؤثر على عمل الكليتين.

قلت: فاللون تحت الأحمر؟

قال: هذا اللون لا يستعمل بتاتـاً في حـالات الاحتقـان، ولكنـه يسـاعد في بنـاء كريـات الـدم الحمـراء، ويسـتعمل كمهـدئ لآلام التهاب الأعصاب، ويشفي ـ بإذن الله ـ أمراض فقر الدم والسل.

قلت: فالأسود؟

قال: هذا اللون غير موجود في ألوان الطيف، وهو ضد اللـون الأبيض، وينطلـق من المـواد المخـدرة والسـامة، ويسـمى بلـون القـوة، ويعطي إحساسـا بـالقوة والثقـة بـالنفس، ولكنـه محبـط للشهية، فإذا أردت إنقاص وزنـك فـافرش طاولـة طعامـك بغطـاء أسود.

الألوان السالبة:

قلت: فما الألوان السالبة؟

قال: هي الألوان الـتي تمتـاز بتفاعلاتهـا القلويـة، حيث تكـون إشــعاعاتها بــاردة ومهدئــة، وهي الأزرق، والــنيلي، والبنفســجي، والوردي، واللون فوق البنفسجي، واللون الأبيض، والأخضر، وفـوق الأخضر.

قلت: فما اكتشفتم من تأثيرات اللون الأزرق؟

قـال: هـو لـون مهم، فهـو مجـدد لنشـاط الجهـاز العصـبي بالجسـم ومهـدئ للأشـخاص المفـرطين في العصـبية والمصـابين بارتفـاع ضـغط الـدم والأمـراض الروماتزميـة وتصـلب الشـرايين، ويؤدي الى الاسترخاء، ويخفض من عدد مرات التنفس.

وقـد أجـريت تجربـة على هـذا اللـون، فعنـدما أتـوا بأطفـال عدوانيين، ووضعوهم في فصل دراسي أزرق، لاحظوا هدوءا نسبيا وانخفاضا في العدوانية.

وقـد لاحظـوا أن اللـون الأزرق يلطـف الجـو، ويـبرده للنـاس الــذين يعيشــون في الأجــواء الحـارة الرطبــة، وهـو يسـاعد على تخفيف آلام القرح والظهر والروماتيزم والاضطرابات الالتهابية.

قلت: فالنيلي؟

قال: هو يشابه اللون الأزرق في التأثير، وهـذا اللـون منشـط للذاكرة والتفكير، ويشفي ـ بإذن الله ـ الاضطرابات المعوية، ويؤثر على الجهــاز التنفســي والشــرايين، ويشــفي كافــة اضــطرابات التنفس.

قلت: فالبنفسجي؟

قال: هو مهـدئ بوجـه عـام، وخاصـة في الأمـراض العصـبية والنفسية، ولكن يجب استخدام جرعات صغيرة منـه، فهـذا اللـون يؤثر على الأذن اليمنى والأسنان والعظام والمثانة والطحال.

وهو يعالج الأمراض المعدية وتحلـل الخلايـا والأنسـجة، ويزيـد من استفادة الجسم بالغذاء، وهو يـوفر جـوا يبعث على الإحسـاس بالسلم والأمان، ولكنه محبـط للشـهية، وهـو جيـد لأمـراض فـروة الرأس ومشاكل الكلى وأنواع الصداع النصفي.

قلت: فالوردي؟

قــال: لــه تــأثير ملطــف على الجســم، حيث يقــوم بإرخــاء العضلات، وقد وجد أنه مهـدئ للعـدوانيين والـذين يميلـون للعنـف، ولهــذا عــادة مــا يســتخدم في الســجون والمستشــفيات ومراكــز الأبحاث ومراكز علاج الإدمان.

واللون الوردي ـ زيادة على هذا ـ لون مناسب لغـرف النـوم،

حيث أنه يصنع جواً رومانسيا جميلا.

قلت: فاللون فوق البنفسجي؟

قال: له تأثير سالب، فهو مضر في حالة الإصابة بأمراض القلب والرئتين، ويسبب الإنفصال الشبكي بالعين، ولا يستعمل في علاج السرطان.

وهو مع ذلك يشفي ـ بإذن الله ـ من الكساح، وهو مطهر وقاتل لبعض الجراثيم.

قلت: فالأبيض؟

قال: هو يشمل كافة ألوان الطيف الضوئي، ويستخدم لعلاج مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة، حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد عليهم فوق منطقة الكبد، فيتم الشفاء بإذن الله.

وينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوي بالتريض في ضوء الشمس القوي وارتداء الثياب البيضاء.

قلت: فالأخضر؟

قال: يستعمل لتهدئة الالآم في حالة الإصابة بالسرطان، وهو يؤثر على اللسان والمخ والصفراء ويريح الإضطرابات العصبية والإنهاك ومشاكل القلب.

ولهذا عندما تكون ــ لاسمح الله ــ مريضاً حاول أن تجلس بجانب الهضاب أو منطقة خضراء، وركز تفكيرك على الجزء المصاب الذي تتمنى شفاءه.

قلت: فاللون فوق الأخضر؟

قال: هو قاتل للجراثيم ويلحم الانسجة الحية والجروح، وهذا الإشعاع أقوى من كافة الألوان الأخرى، وهو موجود في كافة المضادات الحيوية.

***

بعد أن أنهى الرجل كل ما لديه، تدخل المعلم، فقال: أهذا ما اكتشفتموه؟

قال الشيخ: وهل هناك أشياء في طي الغيب لم تكشف؟

قال: إن كل شيء لم يكشف.. أنتم تجلسون أمام محيط عميق، وتحملون ملعقة صغيرة، تغترفون بها من المحيط، وتنشغلون بها عن المحيط.

قال الشيخ: فعلمني علم الألوان.

قال: أنا معلم السلام، لا معلم الألوان.

ثم صاح بصوت هـو أقـرب إلى الهمس منـه إلى الإعلان: يـا أيها الذين لا يزال في قلوبهم رحمة.. ولا يـزال في أجسـادهم روح الإنسـان: حـافظوا على ألـوان الكـون قبـل أن يـدمرها جشـع الإنسان..وحرص الإنسان..وصراع الإنسان.

السمع

اقتربنا من النافذة الثانية من نوافذ الاتصـال، فسـمعت ألحانـا عذبة مادت لها كل خلاياي، قلت للمعلم: ما هذه الأصوات الجميلـة التي تترنح لها الكائنات، أهي بقايا من مزامير آل داود؟

قـال: هـذه أصـوات عذبـة مـزجت من ألسـنة الكائنـات، واستخدمت في هذا المستشفى ليعالج بها المرضـى، وتحفـظ بهـا صحة الأصحاء.

قلت: أيعالجون الآذان؟

قال: بل يعـالجون الإنسـان.. أليسـت الأذن منفـذا من منافـذ الإنسان التي يتطلع بها إلى العالم.

قلت: أجل..

قال: فهي منفذ من منافذ الصحة.

قلت: ألمجرد كونها منفذا من منافذ الإنسان تصير منفـذا من منافذ الصحة؟

قال: أجل.. هي منفذ للصحة، ومنفذ للمرض.

قلت: لم أفهم ـ يا معلم ـ ما تقصد.

قـال: إن الحكمـاء من الأطبـاء لا يـتركون وسـيلة ينتفـع بهـا المريض إلا وعالجوه بها، وهم ينطلقـون من المنافـذ الـتي تجعلهم يصلون إلى باطن الإنسان.

قلت: ليعالجوا باطنه؟

قال: ليعالجوا باطنه وظاهره.. فالإنسان واحد لا مركب، وكل لا أجزاء.

قلت: أهنـاك علم العلاج بـالأمواج الصـوتية، يشـبه علم العلاج بالألوان.

قـال: العلاج بالأصـوات مقـدم على العلاج بـالألوان، ولا يمكن العلاج بالألوان قبل العلاج بالأصوات.. ألم يـرد في القـرآن الكـريم تقديم السمع على البصر؟

قلت: بلى، ففي كل القرآن الكريم نجد تقديم حاسـة السـمع علي حاسـة الإبصـار، وقـد ثبت علميـا سـبقها في مراحـل خلـق

الإنسان(1).

قال: ليس ذلك فقط.. ولكن تأثيرات السماع تفوق بكثير تأثيرات البصر.. فمجال السمع واسع جداً(2).

قلت: أجل، فيه يتعلم طلاب العلم أكثر من 90 بالمائة من علومهم، كما أن أكثر من 90 بالمائة من العلوم الإنسانية قد قامت عليه.. ولكن ما سر ذلك؟

قال: لأن البصر يتشت على المرئيات المختلفة، ولا يمكن ضبطه، ولا تركيزه إلا بعناء، بخلاف السمع، فإنه لا يسمع إلا شيئا واحدا، فلذلك هو كالدواء المركز الذي لم يخلط بشيء.

قلت: ولكن الإنسان قد يسمع أشياء كثيرة في نفس الوقت؟

قال: ولكن تركيزه مع شيء واحد، وصوت واحد.

قلت: ألهذا ــ إذن ــ يرد السمع في القرآن الكريم بصيغة المفرد، بينما يرد البصر بصيغة الجمع(3) في أكثر القرآن الكريم، كما قال تعالى: ﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى

---

1) لقد ثبت أن حاسة السمع تعمل عقب الولادة مباشرة حيث يستطيع الوليد ان يسمع الأصوات العالية عقب ولادته مباشرة - بينما يحتاج إلى فترة من الزمن لكي يستطيع أن يرى الأشياء بوضوح إذ أن نمو التكوين الشبكي بالعين لا يكتمل إلا بعد 4-6 شهور من الولادة.

2) من التعليلات الأخرى التي ذكرها العلماء لسر تقديم البصر على السمع:

أولا: أن السمع أهم من البصر في عملية الإدراك الحسي والتعلم وتحصيل العلوم – فمن الممكن للإنسان إذا فقد بصره أن يتعلم اللغة ويحصل العلوم – ولكنه إذا فقد سمعه تعذر عليه ذلك – ومما يدل على أهمية السمع في الإدراك وفي تعلم اللغة - أن القرآن ذكره وحده مع العقل للدلالة على العلاقة الوثيقة بينهما:﴿ وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ (الملك:10)، كما يذكر القرآن في كثير من الآيات السمع بمعنى الفهم والتدبر والتعقل:﴿ ربنا أننا سمعنا مناديا ينادى للأيمان ان آمنوا بربكم فآمنا ﴾ (آل عمران / 193) ﴿ وأنا لما سمعنا الهدى آمنا به ﴾ (الجن /13)

ثانيا: أن حاسة السمع تؤدي وظيفتها إذا أغمض الإنسان عينيه أو إذا نام ويستطيع الصوت الشديد أن يوقظ الإنسان من نومه – ولذلك فقد ذكر الله تعالى في قصة أهل الكهف أنه ضرب على آذانهم في الكهف سنين عددا.

ثالثا: أن حاسة السمع تعمل في كل الأوقات سواء في الضوء أو في الظلام بينما حاسة البصر لا ترى ويذكر القرآن السمع مفردا، بينما يذكر الأبصار في معظم الآيات في صيغة الجمع – وذلك من أدلة الأعجاز في أسلوب القرآن حيث أن حاسة السمع تستقبل الأصوات الصادرة من جميع الجهات بينما العين لا ترى إلا إذا اتجه الإنسان نحو الشيء الذي يريد أن يراه وإذا حدث صوت في مكان يجتمع فيه جمع من الناس فانهم يسمعون نفس الصوت في وقت واحد بينما هم يرون الشيء الموحدون زوايا مختلفة بمعنى أن رؤيتهم للشيء الواحد لا تكون مماثلة.

3) وقد جاء السمع والبصر بصيغة المفرد كقوله تعالى: ﴿ أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلا تَذَكَّرُونَ﴾(الجاثية:23)

أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ(البقرة:7)، وقال تعالى: قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَارَكُمْ (الأنعام:46)، وقال تعالى: قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ (يونس:31)

قال: هذا سر من أسرار ذلك.

قلت: هناك من يعلل ذلك بما تقول الفيزياء الحديثة من أن الأمواج الصوتية المسموعة معدودة لا تتجاوز عشرات الآلاف، بينما أمواج النور والألوان المرئية تزيد على الملايين.

قال: هذا يصب فيما ذكرنا، وهوجزء من أسرار ذلك.

قلت: فما دليل صحة الاستشفاء بالأصوات؟

قال: هو حصول الشفاء بها.

قلت: أريد تحليلا علميا لذلك.

قال: ما القصد من الأدوية؟

قلت: حصول الشفاء.

قال: ومتى تقبل الأدوية؟

قلت: إذا أثبت العلم ـ بمخابره ـ جدواها.

قال: فلنفرض أن دواء معينا أثبتت المخابر جدواه، لكنه لم يناسب طبائع معينة، أيعد دواء نافعا أم ضارا؟

قلت: بل ضارا، ولهذا يستدرك واضعوا الأدوية، فيضعون المحاذير المرتبطة بأدويتهم.

قال: فالعبرة إذن بحصول الشفاء، لا بما تقول التحاليل.

قلت: إن شئت الحق، فإن المريض لا يهمه أي تحليل، ولذلك يتعلق بأي قشة.

قال: فليتعلق بهذا، فلعله يجده مستندا صالحا.. أليس التجريب أساسا من أسس العلاج؟

قلت: بلى.. ولكن كيف يتم العلاج بالسمع؟

قال: نحن الآن في حصون العافية، لا في أدوية السماء أو الأرض.

قلت: ولكن أدوية القوة يستعملها الأصحاء والمرضى، فهي بالنسبة لهم نوع من أنواع العلاج.

قال: إن شئت ذلك، فهي نوعان: نوع يرجع إلى معاني الكلام الذي يستقبله السمع، ونوع يرجع إلى الألحان التي تخرج بها الكلمات، فتأثيرالكلام لا يعدو هذين السببين.

قلت: هذا صحيح، وإلى ذلك الإشارة بقوله تعالى في خطاب

نساء النبي ﷺ ونساء الأمة تبع لهن: ﴿ يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلاً مَعْرُوفاً﴾ (الأحزاب: 32) فقد دعت الآية النساء إلى عدم الخضوع بالقول، وهو ترقيقه وتليينه، وهو بمثابة إعطاء لحن مؤثر له، ودعتهن كذلك إلى الكلام المعروف الذي يحمل المعاني الشرعية الطيبة.

قال: وقد ذكر القرآن الكريم تأثير كلا النوعين في النفوس المريضة، وهو لذلك من الأغذية والأدوية المؤثرة.

الكلام:

قلت: ما مدى تأثير الكلام المجرد في الصحة؟

قال: لإدراك ذلك لا بد أولا من إدراك مدى تأثير الكلام في توجيه الإنسان، وتغييره، وتحويله من صورة إلى صورة، ومن وجهة إلى وجهة.

قلت: لا شك في أن الكلام هو المؤثر الأكبر في سلوك الإنسان، بل لولا الكلام ما كان إيمان ولا كفر، ولا طاعة ولا معصية.

قال: أينقلب الإنسان بالكلام شخصا آخر؟

قلت: بل لا ينقلب الإنسان شخصا آخر إلا بالكلام، ألم تسمع قوله تعالى وهو يحكي دعاء المؤمنين: ﴿ رَبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِياً يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ﴾(آل عمران:193)، فقد أخبروا أن سماعهم هو الذي ساقهم إلى الإيمان.

وقد أخبر تعالى عن تأثير السماع في ترقيق القلوب، فقال: ﴿ وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنْزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ﴾(المائدة:83)

بل إن الله تعالى حصر الإجابة في المستمعين، فقال: ﴿ إِنَّمَا يَسْتَجِيبُ الَّذِينَ يَسْمَعُونَ وَالْمَوْتَى يَبْعَثُهُمُ اللَّهُ ثُمَّ إِلَيْهِ يُرْجَعُونَ﴾ (الأنعام:36)

ولهذا كان من نعم الله الكبرى على عباده الصالحين أن يهديهم إلى السماع، كما أن من عقوباته الكبرى على الضالين أن لا يوفقهم إلى السماع المؤثر، كما قال تعالى: ﴿ أو لَمْ يَهْدِ لِلَّذِينَ يَرِثُونَ الْأَرْضَ مِنْ بَعْدِ أَهْلِهَا أَنْ لَونَشَاءُ أَصَبْنَاهُمْ بِذُنُوبِهِمْ وَنَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لا يَسْمَعُونَ﴾(الأعراف:100)، وقال تعالى: ﴿ وَلَوعَلِمَ اللَّهُ فِيهِمْ خَيْراً لَأَسْمَعَهُمْ وَلَوأَسْمَعَهُمْ لَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُعْرِضُونَ﴾(لأنفال:

(23

قال: فإذا كان للكلام هذه القدرة التأثيرية على تغيير الإنسـان تغيـيرا كليـا، أفلا يسـتطيع أن يغـير بعض مـا يحصـل بالإنسـان من علل؟

قلت: ما تقصد بذلك؟

قـال: من قـدر على الكـل لن يعجـز على البعض.. والمـرض بعض، فهو لا يصيب إلا أجزاء من الجسم لا تعدوها.

قلت: فكيف تعالج هذه الأجزاء؟.. أبجرعات كلامية؟

قـــال: إذا عجـــزت الجرعـــات الدوائيـــة، فيمكن الاســـتعانة بالجرعات الكلامية، ألم تسـمع قولـه ﷺ:(إذا دخلتم على المـريض فنفسوا لـه في الأجـل، فـإن ذلـك لا يـرد شـيئا، وهـويطيب بنفس المريض)[1]

قلت: أجل.. وقد كان ﷺ يسـأل المـريض عن شـكواه، وكـان يقولُ له: (لاَ بَأسَ طَهُورٌ إن شَاءَ الله)

قـال: فـالنبي ﷺ يسـتعمل دواء بث الطمأنينـة مـع المرضـى لعلاجهم، كما استعمل دواء البشارة مع الأصحاء لهدايتهم.

قلت: ولكني أخشى أن يعرض هذا الـدواء الـذي تصـفه على المخابر، فيثبت عدم جدواه.

قال: وهل في قدرة المخابر أن تثبت ذلك؟

قلت: أجل.. سيأتون بعينة تتكون من مائة أو مـائتين، أو ألـف أو ألفين، ثم يحاولون تجريب هذا النوع من العلاج عليهـا، فـإن ثبت جدواه أقـر علاجـا، وإن لم يثبت طـرح في القمامـات، واعتـبر من الشعوذة.

قـال: ومـا أدراهم أن العينـة الـتي يختارونهـا تكـون سـليمة السمع.

قلت: لا.. هم يتأكـدون قبـل ذلـك عنـد أطبـاء الآذان، وقـد يزودون قاصري السمع بما يجعلهم يسمعون.

قـال: ولكنهم مـع ذلـك قـد يضـعون أصـابعهم في آذانهم لئلا يسمعوا.

قلت: لا يمكن ذلك، لأنه يمنع على العينة أن تفعـل ذلـك، وإلا استبعدت.

قال: ومع ذلك قد تظل تسمع، وهي لا تسمع.

قلت: وهل يمكن أن يسـمع الإنسـان شـيئا ثم نقـول: إنـه لم

---

1) الترمذي وابن ماجة.

يسمع؟
قال: أجل.. ألم يقل الله تعالى في وصف الكافر: ﴿ يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُتْلَى عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِراً كَأَنْ لَمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾(الجاثية: 8)، فهولم يسمع، لأنه لم يرد أن يسمع، ولأن كبره يحول بينه وبين السماع.
قلت: فالسماع المؤثر هو سماع المستجيب؟
قال: أجل.. فقد أخبر أن سماع العاصي الجاحد المكابر لا ينفعه، كما قال تعالى: ﴿ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَيَقُولُونَ سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَاسْمَعْ غَيْرَ مُسْمَعٍ وَرَاعِنَا لَيّاً بِأَلْسِنَتِهِمْ وَطَعْناً فِي الدِّينِ وَلَوأَنَّهُمْ قَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَاسْمَعْ وَانْظُرْنَا لَكَانَ خَيْراً لَهُمْ وَأَقْوَمَ وَلَكِنْ لَعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَلا يُؤْمِنُونَ إِلَّا قَلِيلاً﴾(النساء: 46)
قلت: ولكن التجربة ستفشل بذلك.
قال: لماذا؟
قلت: لأن المرضى سيستجيبون جميعا للعلاج، وبالتالي تكون النسبة مائة بالمائة، وهي نسبة لا تختلف عن نسبة الانتخابات العربية.
قال: وما علاقة ما نحن فيه بالانتخابات العربية؟
قلت: يشكك في نسبها، فلذلك يشكك في كل ما اكتملت فيه النسبة، وسيشكك في هذا العلاج نفسه.

العلاج بالوهم:

صاح بي رجل، لست أدري من أين خرج، وقال: احذر.. احذر.. أبعده عن وجهك.. أبعده عن عينيك.
أسرعت بيدي كليهما إلى وجهي وعيني أمسح عنهما، وقد تملكني ذعر شديد، لكني لم أجد شيئا، فنظرت إليه شزرا، وقلت: أتلعب لعب الصبيان في حصون العافية.. كيف أذن لك حرسه الأشداء بالدخول؟
ضحك، وقال: أنا طبيب من أطباء هذا المستشفى، فكيف لا يؤذن لي؟
قلت: طبيب وتسخر بالخلق.
قال: لا.. أنا أسخر بالمرضى فقط.
قلت: المرضى يحتاجون إلى الرحمة، لا إلى السخرية.
قال: وقد تلبس الرحمة لباس السخرية، كما لبست لباس الشدة.

قلت: لا أعلم السخرية إلا نوعا من الهزل الثقيل.
قال: وقد تكون من الجد الجميل.
قلت: كيف ذلك؟
قـال: إذا تحقـق بهـا مـا لم يتحقـق بالجـد.. لأن الغـرض هـو تحصيل المقاصد، وهي قد تحصل بالجد، وقد تحصل بالهزل.
قلت: أنت منفعي براغماتي إذن.
قال: لا.. تلك منافع تنتج مضار، ومصالح تخبئ مفاسد، أما مـا أعالج به فهو مصلحة محضة.. وهـو أسـلوب كـان يسـتعمله أطبـاء المسلمون.. ألا تعلم قصـة إبـرازي طـبيب الأمـير منصـور بن نـوح السامي؟
قلت: لا أعرف الطبيب، ولا المريض.
قـال: أراد إبـرازي علاج الأمـير منصـور بن نـوح السـامي من مرض في مفاصل ساقيه أزمن حتى أقعـده عن المشـي، فجـرب كل الأدوية بلا فائـدة فعمـد إلى حيلـة، وهي أنـه أجلس الأمـير في وسط حمام نهر جيحون، وصب عليه مـاء فـاترا، وسـقاه شـرابا، وانتظر إلى أن يؤثر الشراب في المفاصـل، وكـان قـد أغلـق بـاب الحمام واستفرد بالأمير، وأخذ يشتمه، ويهدده بأنه سـيزهق روحـه، فغضب الأمير غاية الغضـب، ونهض على ركبتيـه، وهـو في مكانـه، فأخرج إبرازي سكينا، وأوسعه إهانة، فنهض الأمـير غضـباً أو فرقـاً، وشفي من علته.
قلت: هذا علاج باستثارة الانفعالات النفسية إذن؟
قـال: نعم.. إن إثـارة الغضـب عنـد الأمـير قـوت حرارتـه الغريزيـة، وحللت الأخلاط الـتي في المفاصـل كمـا ينص أطبـاء الإسلام[1]..
قلت: عرفت هذا.. فما اسم الدواء الذي تعالج به؟
قال: الوهم.. البـلاسيـبـوpalcebo.
قلت: تعالج بالوهم؟
قال: أجل، فهوعلاج ناجع.
قلت: ما الأساس الذي تنطلق منه في العلاج؟
قال: قدرة الإنسان على التوهم.. فالتوهم جنـد من جنـد اللـه أمتطيه لعلاج المرضى، والرأفة بالأصحاء.
قلت: وهــل يمكن أن يســتجيب الإنســان للــوهم إلى هــذه

---

1) جهاز مقالة (أربع مقالات) للنظامي العروضي السمرقندي (القـاهرة 1949 ص 79.-8).

الدرجة؟
قال: سأضرب لك مثالا.. نزل أحد المصابين بالربو في فندق فخم.. وفي الليل فاجأته الأزمة، وشعر بحاجة للهواء المنعش، فاستيقظ مخنوقاً يبحث عن مفتاح الضوء، وحين لم يجده بدأ يتلمس طريقه للنافذة حتى شعر بملمس الزجاج البارد، ولكنه عجز عن فتح النافذة فكسر الزجاج، وأخذ يتنفس بعمق حتى خفت الأزمة.
وحين استيقظ في الصباح فوجئ بأن النافذة كانت سليمة تماماً، أما الزجاج الذي كسره، فكان خزانة الساعة الضخمة الموجودة في الغرفة!! ما حدث هنا أن الرجل وقع تحت تأثير البلاسيبو، أوالعلاج بالوهم.
قلت: وهل نسبة المستجيبين للوهم كثيرة؟
قال: أجل.. فالوهم يلعب دوراً لا يقل عن 30 بالمائة من أي علاج.. أي أنه لو أخذ تسعة أشخاص حبوب أسبيرين لمقاومة الصداع سيشفى ثلاثة منهم على الأقل قبل أن يبدأ مفعول الاسبرين الحقيقي!
وفي التجارب التي تجريها شركات الأدوية على العقاقير الجديدة يقسم المرضى إلى مجموعتين؛ الأولى تعطى العقار الحقيقي في حين تعطى المجموعة الثانية بدون علمها مواد غذائية تشبه العقار الجديد، وغالباً ما تكون حبوب سكر أو ملح.. وغالباً ما تنتهي التجربة بشفاء 30 بالمائة من المجموعة التي لم تعط غير الحبوب الوهمية، وهذا شيء متوقع.
أما المجموعة الثانية، فيعد العقارناجحاً إذا تجاوز نسبة التأثير الوهمي الـ30 بالمائة وفاشلاً إذا تساوى معها أو قل عنها!!
قلت: أعترف بهذا.. ولكن ذلك مجرد وهم.. أي أن الداء لا يزال ينخر في الجسد.
قال: وما يهم.. إن أكثر ما نستعمله من أدوية من المهدئات، فليكن هذا من المهدئات على الأقل، فهو خال من المضاعفات.
قلت:.... !؟
قال: ومع ذلك، فإن هناك فرضية جديدة تنص على أن هناك تأثيراً مادياً حقيقياً، وليس نفسيا فقط للبلاسيبو.
ففي تجارب وهمية كثيرة بدا، وكأن الجسم استجاب لدواء حقيقي مادي.. خذ مثلاً صديقنا الذي كسر الزجاج ؛ من المعتقد أنه تحسن بالفعل لأن رئتيه تصرفت، وكأن هناك أوكسجين حقيقي

دخل الغرفة.

وفي التجارب التي يعطى فيها المرضى أدوية وهمية كحبـوب السكر يستجيب الجسم، وكأنه يتلقى بالفعل العلاج الحقيقي!!

قلت: لكن أطباء قومي يرفضون مثل هذا.

قال: هم لا يرفضونه، ولكنهم يخشون أن يغلقوا عيـاداتهم إن انتشر مثل هذا العلاج.. ولكن الأطبـاء المخلصـين ينظـرون بتقـدير أكبر لتأثير الـوهم في العلاج.. بـل إن هنـاك مدرسـة طبيـة جديـدة تنادي بإتاحة الفرصة للجسم ليعالج نفسه بنفسه من خلال تقنيـات البلاسيبو..

وقـادة هـذا التيـار على قناعـة بـأن الجسم يصـل إلى حـدود مدهشة إن أتيحت له فرصة كهذه؛ ففي مستشـفى مونتريـال مثلاً قام الأطباء بعمليات جراحية وهميـة لمرضـى الزهـايمر لم يفعلـوا خلالها غير فتح الجمجمة، ثم إعادة تلحيمها..

ومن المعروف أن هذا المرض ناجم عن تآكـل حقيقي لبعض خلايا الـدماغ، ولكن الأطبـاء أقنعـوا المرضـى أنهم سـيزرعون في أدمغتهم خلايا بديلة.. وحين استيقظوا وشاهدوا آثار جراحة حقيقيـة شهد ثلثهم تحسناً فورياً!!

غير أن أهم مجال يتفوق فيه البلاسيبو هو تخفيف الألم بخداع الدماغ ذاته، فقد اتضـح أن 50 بالمائـة من المرضـى يخـف لـديهم الألم إن أقنعتهم أن هــذه الحبــة أو تلــك الحقنــة هي فــاليوم أو مورفين.

قلت: كيف تفسر هذا؟

قال: ما يحدث هنا هو أن الدماغ ـ تحت تأثير الوهم ــ يقطـع الاتصـال مـع نهايـات الأعصـاب، وكأنـه واقـع بالفعـل تحت تـأثير الفاليوم أو المورفين.

وليس ذلك فقط، بل إن إحدى الطبيبات كـانت تشـرف على علاج طفلة مصابة بأنيميا منجلية حادة، وهذا المرض يسبب آلاماً لا تطاق في العظام والمفاصل، وعنـد اللـزوم يعطى الأطفـال حقنـة بيثيدين كمخدر لتسكين الآلام.. ومع الأيام تعلمت الطفلـة أن هـذه الحقنة تجلب لها الراحة، فأصبحت تطالب بها باستمرار.

ولكن خشية الإدمان أصبحت الطبيبة تعطيها حقنـة مـاء وملح على أنه بيثيدين، فأحدث مـا تحـدث الحقنـة الحقيقيـة من تخفيـف الألم فوراً ودخول الطفلة في نوم عميق..

قلت: مــا شــاء اللــه.. هــذا علاج جيــد يقي من مضــاعفات

الأدوية.. ولكن ماذا لوجربت هذه الطبيبة الصدق مع هذه المريضة، فأخبرتها بأن تلك الحقنة هي ماء وملح.

قال: حصل ذلك.. فقد أفشت إحدى الممرضات سر الحقنة الجديدة، فوصل الخبر للطفلة فتلاشى مفعولها.. ليس هذا وحسب، بل أصبحت على قناعة أنه حتى حقن البيثيدين مجرد خداع فلم تعد تؤثر فيها!

قلت: ما أقسى تلك الممرضة.

قال: جرها الحرص على الصدق على فعل ما فعلت.

قلت: ألم تسأل إذا لم تعلم، فإنما شفاء العي السؤال؟

قال: وعما تسأل؟

قلت: ألم يخبر النبي ﷺ بجواز الكذب في كثير من الأمور إذا ارتبط بالمصلحة، فقد قال ﷺ:(ليس الكذاب بالذي يصلح بين الناس فينمي خيرا، ويقول خيرا)(1)، وقال ﷺ:(كل الكذب يكتب على ابن آدم، إلا ثلاثا: الرجل يكذب في الحرب، فإن الحرب خدعة، والرجل يكذب المرأة فيرضيها، والرجل يكذب بين الرجلين ليصلح بينهما)(2)

العلاج بالحقيقة:

قال لي المعلم: ومع ذلك، فإن العلاج بالحقيقة لا يقل عن العلاج بالوهم.

قلت: كيف ذلك.. لقد عرفت ما للوهم من تأثيرات علاجية.

قال: وللحقيقة التي توضع في قالب جميل مؤثر، وينتهز لها الوقت المناسب هذه التأثيرات.

قلت: كيف ذلك؟

قال: تعرف ذلك بمعرفة سر تأثير الوهم.

قلت: فما سر تأثير الوهم؟

قال: الوهم لا يفعل بذاته.. بل هو يؤثر في الإرادة، فالإرادة هي التي تفعل، لا الوهم.

قلت: كيف ذلك؟

قال: عندما يقتنع الإنسان بفعل شيء معين يفعله، وعندما يقتنع بضرره يتركه.

قلت: هذا صحيح.

قال: فبم يفعله؟ وبم يتركه؟

---

1) البخاري ومسلم.

2) الطبراني في الكبير وابن السني في عمل اليوم والليلة.

قلت: بالإرادة.

قال: فالوهم يحاول إقناع الإرادة بجدواه، فـإذا اقتنعت أثـرت هي في الأعضاء.

قلت: هذا صحيح.

قال: فلـذلك قـد نخـاطب الإرادة بالحقيقـة، ونقنعهـا بقـدرتها على التأثير فيها، فيحدث بها ما حدث بالوهم.

قلت: كيف ذلك؟

قـال: لـو أقنعنـا الطفلـة مثلا بـأن الـدواء المكـون من المـاء والملح لا يختلف تأثيره عن البيثيدين، وبالتـالي ستسـتعمله مقتنعـة بتأثيره، ولا نكون قد كذبنا عليها.

قلت: لا.. نكون قد كذبنا عليهـا لأن المـاء والملح يختلـف عن البيثيدين.

قال: فلنقنعها ـ إذن ـ بأنها قد شفيت، ولم تعد بحاجة إلى أخذ هذا الدواء، وأن في أخذها له ضررا بصحتها.

قلت: لا شك أن هذا سيؤثر فيها.

قـال: هـو لا يـؤثر فيهـا فقـط، بـل ينفعهـا، فالـدواء بالحقيقـة ضروري في أحيان كثيرة.

قلت: لم؟

قال: لأن المريض ـ كما سنرى ــ يحتـاج إلى معرفـة مرضـه، وكيفية التعامل معه، فلا يجدي العلاج إلا بذلك.

الصوت:

قـال لي المعلم: ذاك علاج بـالكلام، وبمعـاني الكلام، وهنـاك علاج بالأصوات.

قلت: وهل الصوت خلاف الكلام؟

قال: الكلام صوت من الأصوات، وليس كل الأصوات، فخريـر المياه صوت، وتغريد العصافير صوت، ونغمات العود صوت.

قلت: تقصد بالأصوات الألحان الجميلة؟

قال: أجل.. فهي غذاء ودواء.

قلت: ماذا تغذي، وماذا تداوي؟

قال: تغذي الروح والجسد، وتداويهما.

قلت: فهل يعتمد هذا المستشفى العلاج بهذه الوسيلة؟

قال: هو يداوي بها المرضى، ويعالج بها الأصحاء لئلا يمرضوا.

قلت: أين؟

قال: هناك قاعة خاصة للأصوات، وهناك قاعـة خاصـة للبحث

في الموجات الصوتية التي تتناسب مع الأحوال المختلفة.

قلت: تقصد أن هناك مركز أبحاث في هـذا المستشـفى يهتم بالعلاج بالموجات الصوتية؟

قال: أجل.. هو يبحث في تأثيراتها المختلفة حـتى يسـتخلص منها الجرعات المناسبة للأحوال المختلفة.

قلت: ولكن الناس يختلفون في تشرب النغمات المختلفة.

قال: هم يختلفون عندما تختلـف طبـائعهم، أمـا عنـدما توجـه طبائعهم وتستقيم، فإنها لا تكاد تختلف.

قلت: فهل للعلاج بالأصوات الجميلة من أصول؟

قـال: لقـد ذكـرت لـك بـأن الأذن منفـذ من منافـذ الـروح، ومادامت كذلك فهي منفذ من منافذ الجسد، وهي بذلك منفــذ من منافذ الصحة.

أمسك بيدي رجل، وقال: لا تشكك في هـذا، فـإن هـذا عنـدنا معلوم بالضرورة.

قلت: كيف ذلك؟

قـال: إن للأصـوات الجميلـة تـأثيرات عجيبـة في الأرواح.. فـ (من الأصوات ما يفرح، ومنها ما يحزن، ومنها مـا ينـوم، ومنهـا مـا يضحك ويطرب، ومنها ما يستخرج من الأعضاء حركات على وزنها باليد والرجل والرأس)(1)

قلت: ذلك ليس غريبا، فباختلاف المعنى يختلف التأثير.

قال: لا أقصد ذلك.. بل أقصد الأصوات لا المعاني، ألم تسـمع ما قيل من أن من لم يحركه الربيع وأزهاره، والعود وأوتـاره، فهـو فاسد المزاج ليس له علاج.

ثم كيف تقول هذا؟ ألا تـرى الصـبى في مهـده كيـف يسـكنه الصوت الطيب عن بكائه، وتنصرف نفسه عما يبكيـه إلى الإصـغاء إليه؟

بل إن الجمل مع بلادة طبعه يتأثر بالحداء تأثرا يسـتخف معـه الأحمال الثقيلة، ويستقصر لقـوة نشـاطه في سـماعه المسـافات الطويلة، وينبعث فيـه من النشـاط مـا يسـكره ويولهـه، فتراهـا إذا طـالت عليهـا البـوادي واعتراهــا الإعيــاء والكلال تحت المحامــل والأحمــال إذا سـمعت منـادى الحـداء تمـد أعناقهـا، وتصـغى إلى الحادي ناصية آذانها، وتسرع في سيرها حتى تتزعزع عليها أحمالها ومحاملها، وربما تتلف أنفسها من شدة السير وثقـل الحمـل، وهي

---

(1) الإحياء: 2/275.

لا تشعر به لنشاطها.

قلت: هذا عجيب، وهل ذلك ممكن؟

قـال: أجـل.. ألم تسـمع مـا حكى أبـوبكر محمـد بن داود الدينوري المعروف بالرقي، فقد قال: كنت بالبادية، فـوافيت قبيلـة من قبائل العرب، فأضـافني رجـل منهم، وأدخلـني خبـاءه، فـرأيت في الخباء عبدا أسود مقيدا بقيد، ورأيت جمالا قـد مـاتت بين يـدي البيت، وقد بقى منها جمل، وهوناحل ذابل، كأنه ينزع روحه، فقـال لي الغلام:(أنت ضيف، ولك حق فتشفع في إلى مولاي، فإنه مكرم لضيفه، فلا يرد شفاعتك في هذا القدر فعساه يحل القيد عني)

فلما أحضروا الطعام امتنعت وقلت:(لا آكل مـا لم أشـفع في هذا العبد)، فقال:(إن هذا العبـد قـد أفقـرني وأهلـك جميـع مـالي) فقلت:(ماذا فعل؟) فقال:(إن له صوتا طيبـا، وإني كنت أعيش من ظهور هذه الجمال، فحملها أحمالا ثقالا، وكان يحدوبها حتى قطعت مسـيرة ثلاثـة أيـام في ليلـة واحـدة من طيب نغمتـه، فلمـا حطت أحمالهـا مـاتت كلهـا إلا هـذا الجمـل الواحـد، ولكن أنت ضـيفي فلكرامتك قد وهبته لك)

فأحببت أن أسـمع صـوته، فلمـا أصـبحنا أمـره أن يحـدو على جمل يستقى الماء من بئر هناك، فلما رفع صوته هام ذلـك الجمـل وقطع حباله، ووقعت أنـا على وجهي، فمـا أظن أني سـمعت قـط صوتا أطيب منه.

قلت: فمن لم يتأثر للصوت الجميل شاذ عن الطبيعة إذن؟

قال: أجل.. لأن تأثير السـماع في القلب محسـوس، ومن لم يحركه السماع فهو ناقص مائل عن الاعتـدال بعيـد عن الروحانيـة، زائد في غلظ الطبع وكثافته على الجمال والطيور، بـل على جميـع البهائم، فإن جميعها تتأثر بالنغمات الموزونة.. ولذلك كانت الطيـور تقف على رأس داود ﵇ لاستماع صوته.

قلت: لقد ذكرتني بالمستشفيات الإسلامية، فقـد كـانت تـزود بالموسيقى لراحة المرضى.

قـال: نعم، فقـد كـان كثـير من أطبـاء المسـلمين يعـالجون بالموسيقى، وممـا يـروى في ذلك(1) أن الكنـدي ــ وقـد كـان من علماء الموسيقى، وله فيها تأليف مشهور بين فيها تأثيرات الألحـان في النفس البشرية ثم في البدن ـ كان له جـار تـاجر كبـير أصـيب

---

1) انظر: جمال الدين القفطي، أخبار الحكماء (ص 376- 377 من الطبعة الأوروبية التي أعيد نشرها في بغداد)

ابنه فجأة بالسكتة، أي فقدان النطق، وكان الابن هو المتولي أمور تجارة والده ومعرفة خرجه ودخله، فأصاب الرجل هم كبير، ولم يدع طبيبا إلا لجأ إليه، فلم يستطع أحد له علاجاً، وكان التاجر كثير الازراء على الكندي والطعن عليه، لكنه أضطر إلى الالتجاء إليه.

فتوجه الكندي إلى داره، فلما رأى الولد، وجس نبضه أمر بإحضار بعض تلاميذه في الموسيقى ممن يحسن ضرب العود ويعزف الطرائق المحزنة والمفرحة والمقوية للقلوب والنفوس.. فأمرهم أن يديموا الضرب عند رأسه، وأن يأخذوا في طريقة وقفهم عليها، وأراهم مواقع النغم بها من أصابعهم على الدساتين ونقلها، فلم يزالوا يضربون في تلك الطريقة، والكندي آخذ مجس الغلام، وهوفي خلال ذلك يمتد نفسيه ويقوى نبضه، ويرجع إليه نفسه شيئاً بعد شيء، إلى أن تحرك ثم جلس وتكلم.

قلت: فهل يستعمل أهل هذا المستشفى الموسيقى وسيلة من وسائل العلاج؟

قال: لا.. لقد ابتكروا وسائل صوتية أكثر جمالا..

قلت: أكثر جمالا !؟

قال: أجل.. لأنها من الطبيعة الصرفة، ولا تدخل فيها الآلات التي تستعملونها، ولا أثر فيها للتكلف الذي تمقته الفطرة.

قلت: صدقت، فكثير من هذه الآلات تصيب الأذن بالطنين، والنفوس بالانزعاج، فلا تزيد العليل إلا داء، ولا تزيد الصحيح إلا ضجرا.

قال: ولهذا نعتمد في هذا القسم على القرآن الكريم، فنجعل من معانيه السامية شرابا، ومن الأصوات الجميلة التي يؤدى بها مسوغات.

قلت: فتمزجون بذلك بين العلاج بالكلام، والعلاج بالصوت.

قال: أجل.. ألم يأمر النبي ﷺ بتزيين القرآن الكريم بالأصوات؟

قلت: بلى، فقد قال ﷺ:(زينوا القرآن بأصواتكم)[1]، وفى لفظ: (فإن الصوت الحسن يزيد القرآن حسناً)، وقال: (ليس منا من لم يتغن بالقرآن)[2]، وقال: (ما أذن الله لشيء، ما أذن لنبي

---

1) أحمد وأبو داود والنسائي وابن حبان والحاكم.

2) البخاري.

حسن الصوت يتغنى بالقرآن، يجهر به)[1]

الشم

اقتربنا من النافذة الثالثة من نوافذ الاتصال، وقد كانت بشكل زهـرة تفـوح بجميـع أنـواع العطـور، فـاهتزت نفسـي لعطورهـا، وانشرح صدري لأريجها، حتى خلتني أطير في فضاء تشكل الزهور كواكبه، والعطور نجومه.

قلت للمعلم: الله.. ما أعظم نعمة الله على عباده بـالعطور.. لكأن الروح تتغذى بها.

قـال: أجـل.. ألم تسـمع إليـه ﷺ، وهويقـول:(حبب إلي من دنياكم النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة)[2]

قلت: ولهـذا كـان ﷺ يكـثر التطيب، وتشـتد عليـه الرائحـة الكريهة، وتشق عليه.

قال: ذلك لأن له شبها من الملائكـة، فالملائكـة تحب الرائحـة الطيبة.

قلت: أعرف هذا، ولكني أتساءل عن جـدوى الـروائح الطيبـة في العلاج والقوة.

قال: أليس الشم منفذا من منافذ الجسم؟

قلت: بلى، وهو منفذ من منافذ الروح أيضا.

قال: فما دام كذلك، فكيف لا يستفاد منـه في بث القـوة في الأعضاء لتستقيم الصحة، وتقهر العلة؟

قلت: هذا صحيح، ولكن..

قال: لقد دل على هذا القرآن الكريم، فلا تخف.

قلت: القرآن الكريم نص على هذا !؟

قال: أجـل.. ألم تسـمع قولـه تعـالى على لسـان يوسـف ﵇: ﴿ اذْهَبُـوا بِقَمِيصِـي هَـذَا فَـأَلْقُوهُ عَلَى وَجْـهِ أَبِي يَـأْتِ بَصِـيراً وَأْتُـونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ﴾ (يوسف:93)، فقد كان لرائحة يوسف ﵇ تأثيرهـا في شفاء والده.

قلت: ولكن من علماء عصـرنا من اكتشـف علاجـا للعين من أسرار هذه الآية، وهويرتبط بمادة موجودة بالعرق، لا بالشم.

قال: ما ذهب إليه صحيح، وهو فتح فتح اللـه بـه عليـه.. ولكن أسرار القرآن الكريم لا نهاية لهـا.. ولوكـان الأمـر عائـدا إلى نفس

---

1) البخاري ومسلم.

2) البخاري ومسلم.

العرق دون تأثير الشم وغيره لما بعث لـه بقميصـه، ولا كتفى بـأي قميص آخر.

قلت: فهل هناك من يعالج بالعطور؟

قال: أجل.. في هذا المستشفى هيئة خاصة بذلك.. وهي تهتم بالعطور، وتأثيراتها النفسية والصـحية، وتحـاول البحث عن أحسـن العطور وأكثرها مناسبة للصحة.

رأيت رجلا يحمـل مجموعـة من الأزهـار يقلب طرفـه فيهـا، ويجـذب بأنفـه أريجهـا، اقـتربت منـه، فقلت لـه: أأنت عطـار هـذا المستشفى؟

قال: لا.. أنا هاو للعطور.. أحبها كما لا أحب شيئا آخر..

قلت: فما سر تعلقك بها؟

قال: هو السر الذي يجذب المريض إلى طبيبه.

قلت: أتقصد أنك تتداوى بها؟

قال: أتداوى بها.. وأتقوى بها، وقد دفعني هـذا إلى التخصـص في جمعها، والبحث عن تواريخها وتفاصيلها، ولـذلك انتـدبتني إدارة هذا المستشفى للعمل في تميز العطور وفوائدها الصحية.

قلت: أهي بدعــة ابتــدعها هــذا المستشــفى.. أم هي ســنة قديمة؟

قال: بل هي سنة قديمة، ولا يمكن إلا أن تكون سـنة قديمـة، فكل ما تناسب مع الفطرة قديم قدم الفطرة.

قلت: هل تعرف الشعوب التي استعملت العلاج بالعطور؟

قال: كل الشعوب استعملته، فالزيوت العطريـة كـانت علاجـا في الصين، وفي الحضارة المصرية منـذ الآف السـنين،كمـا كـانت شـائعة الاسـتعمال في معظم الحضـارات القديمـة، وعلى رأسـها الحضارة الإسلامية.

قلت: كيف تستعمل العطور دواء؟

قـال: بالإضـافة إلى شـمها، أو وضـعها في الـبيوت، يجـري استعمالها أثناء القيام بتدليك الجسم، وهنا تكون الافـادة مزدوجـة، فالزيوت العطريـة تـدخل الجسـم عـبر الفتحـات الجلديـه كمـا يتم استنشاقها في الوقت نفسه.

قلت: إن معاهد ومراكز التجميل الطبيعية تستعمل مثل هــذه الزيوت العطرية على نطاق واسع في بشكل كريمـات، أو مـراهم أو سوائل.

قـال: ليس في مراكـز التجميـل وحـدها، بـل إن اسـتخدام

الزيوت العطرية أو الطيارة في علاج الامـراض نظـام طـبي قـديم جدا يهدف الى المحافظة على صحة الإنسان.

قلت: فما هي استخداماتها العلاجية؟

قال: كثيرة.. فزيت القرنفل ـ مثلا ـ يزيل آلام الأسـنان، وزيت النعناع يعالج عسر الهضم، وزيت اليوكاليبتوس استنشاقه يفيد في علاج البرد والرشح والزكام وآلام التنفس.

بالإضافة إلى هذا فإن الكثير من الزيوت العطريـة تـدخل في صـناعة الادهنـة المطهـرة والقاتلـة للجـراثيم، والاستنشـاقات، ومقويات الشعر ودهانات الأمراض الجلدية ومحمرات الجلد ولعلاج الام الروماتيزم..

قلت: هذا في استخداماتها كأدوية للجسـد، فمـا اسـتخداماتها لأدوية النفس؟

قال: هي أكثر، فالغضـب نعالجـه بزيـوت البـابونج والترنجـان والـــــورد واليلانج.. والبلادة نعالجهـــــا بزيـــــوت الياســمين،والعرعــر،والباتشــولي،والحصــلبان.. والاضــطراب التشويشي وصعوبة اتخاذ القرارات نعالجه بزيوت الريحان والسعد ولبان الذكر والنعناع والباتشـولي.. ودوام التفكـير العميـق المقلـق في أحداث الماضي المؤلمة نعالجه بزيوت الجـاوي ولبـان الـذكر.. والخـوف وجنـون الاضـطهاد نعالجـه بزيـوت الريحـان والقصـعين والياسمين والعرعر.. والحزن نعالجـه بزيـوت الزوفـا والـبردقوش والـورد.. وزيـادة الحساسـية النفسـية نعالجهـا بزيـوت البـابونج والياسـمين والترنجـان.. والاكتئـاب والوسوسـة والـوهم بـالمرض نعالجه بزيوت الياسمين والترنجان.. ونفـاذ الصـبر والتـوتر نعالجـه بزيـوت البـابونج والكـافور والسـعد واللافنـدر والـبردقوش ولبـان الـذكر.. والـذعر والهسـتريا نعالجـه بزيـوت البـابونج والقصـعين والياسمين واللافندر والبردقوش و....

أمسك المعلم بيدي، وقال: هيا بنـا، فلـو ظللت اليـوم جميعـا معه، فلن ينتهي من عد أعشابه وما تعالجه من علل.

قلت: أتنكر عليه ـ يا معلم ـ استعمال العطور في مثل هذا؟

قــال: لا أنكــر عليــه، ولكــني لا أرى كــل هــذه التفاصــيل، فالرياحين كالأغذية، فقد يشتهي هذا ما يعيبه ذاك.

قلت: فالعبرة إذن بانشراح الصدر بالعطر، لا بهذه التفاصيل.

قال: أجل.. فهؤلاء يشبهون من وضـعوا القـواميس لمـا يـرى في الأحلام، ثم يطبقون ذلك على الخلق جميعا، مع أن تأويـل كـل

حلم يختلف من شخص إلى آخر.
قلت: فلماذا تبحث إدارة المستشفى في هذا إذن؟
قال: هـذا من العلم.. وهـو ممـا يرتبـط بالصـحة، وإدارة هـذا المستشفى لا تترك شيئا له علاقـة بالصـحة إلا اسـتعملته.. ألسـتم تأخذون بالأحاديث الضعيفة في فضائل الأعمال؟
قلت: بلى.
قال: لم؟
قلت: تورعـا واحتياطـا، فقـد يكـون النـبي ﷺ قـد قـال ذلـك الحديث، فيفوتنا من الأجر في حال صحته ما يفوتنا.
قال: ولو فرضنا أن الحـديث الـذي حكمنـا عليـه بالضـعف لم يقله النبي ﷺ في حقيقة الأمر؟
قلت: لن نخسر شيئا، فالحديث يصـب في فضـائل الأعمـال، بل سنستفيد فضلا نجازى عليه بحسب نيتنا.
قال: فكذلك هذا المستشفى يقبـل اليقيـني من الـدواء، ومـا يقاربـه، وكـل ذلـك بشـرط واحـد هـو عـدم إضـراره بالمرضـى والأصحاء.

الذوق

اقتربنا من النافذة الرابعة من نوافذ الاتصال، وقد علق عليهـا قوله ﷺ:(إذا اشتهى مريض أحدكم شيئا، فليطعمه)(1)
فقلت للمعلم: لا شك أن هذه نافذة الذوق.
قال: أجل، فالذوق نعمة من نعم الله، وهـو نافـذة من نوافـذ الإنسان التي يمكن الولوج منها لحفظ قواه.
قلت: أتقصـد أن يأكـل الإنسـان كـل مـا يشـتهي ليحقـق مـا يتطلبه ذوقه؟
قال: الإنسان المعتـدل، صـاحب الفطـرة السـليمة يمكنـه أن يفعل ذلك.. أما من انحـرفت فطرتـه، فلـو فعـل ذلـك لهلـك.. ألم أخبرك أن منافذ الصحة هي نفسها منافذ المرض.. فالدواء يسـلك نفس طريق العلة.
قلت: أجل.. وقد كان هذا هو هديه ﷺ في الطعـام، فلم يكن (يردُّ موجوداً، ولا يتكلف مفقوداً، وما قُرِّبَ إليه شيءٌ من الطيبـات إلا أكلـه، إلا أن تعافَـه نفسُـه، فيتركَـه من غـير تحـريم، ومـا عـاب طعاماً قطُّ، إن اشتهاه أكله، وإلا تركه، كما ترك أكل الضَّـبِّ لمَّا لَمْ

(1) ابن ماجه كتاب الطب باب المريض يشتهي الشيء رقم (3440) ص).

يَعْتَدْهُ ولم يحرمه على الأمة، بل أُكِلَ على مائدته وهوينظر)

قال: فهل تـرك ﷺ شـيئا من الطيبـات تشـتهيه النفـوس من باب الزهد الذي ادعاه أقوام منكم.

قلت: لا.. فقد أكل الحلوى والعسل، وكان يُحبهما، وأكـل لحم الجزور، والضـأن، والـدجاج، ولحم الحُبـارى، ولحم حِمـار الـوحش، والأرنب، وطعـام البحـر، وأكـل الشـواء، وأكـل الـرُّطبَ والتمـرَ، وشرب اللبنَ خالصاً ومشوباً، والسـويق، والعسـل بالمـاء، وشـرب نقيع التمر، وأكل الخَزِيرَة(1)، وأكـل القِثَّاء بـالرُّطَبِ، وأكـل الأَقِـطَ، وأكل التمـر بـالخبز، وأكـل الخـبز بالخـل، وأكـل الثريـد، وهوالخـبز باللحم، وأكل الخبز بالإهالة، وهوالشـحم المـذاب، وأكـل من الكَبِـدِ المَشوِيَّةِ، وأكل القَدِيد، وأكلَ الدُّبَّاء المطبوخـةَ، وكـان يُحبُّهـا، وأكـلَ المسلُوقةَ، وأكلَ الثريدَ بالسَّمْن، وأكلَ الجُبنَ، وأكلَ الخـبز بـالزيت، وأكل البطيخ بالرُّطَبِ، وأكل التمر بِالزُّبْدِ، وكان يُحبه، ولم يكن يــردُّ طَيِّباً، ولا يتكلفه.

قـال: رسـول اللــه ﷺ يمثـل الشخصـية الإنسـانية في أوج اعتدالها، فابحثوا فيما اشتهى، فستجدون علوما نافعـة تتـوازن بهـا قواكم، وتحفظ بهـا صـحتكم، ولكن لا تنسـوا أن رسـول اللـه ﷺ ـ الذي ذكرت عنـه مـا ذكـرت ــ كـان يربِـطُ على بطنـه الحجـر من الجوع، ويُرى الهلالُ والهلالُ والهلالُ، ولا يُوقد في بيته نارٌ.

قلت: ما تقصد بهذا ـ يا معلم ـ؟

قال: إن نفرا من قومـك اسـتغرقوا في الشـهوات، واعتقـدوا أنهم يطبقــون ســنة رســول اللـــه ﷺ في اســتغراقهم، فملأت الشهوات قلوبهم قسوة، وصحتهم أدواء.

قلت: ولكن ذلك نقل عن رسول الله ﷺ؟

قال: أرأيت لوأن شخصا نقـل لـك أنـه انتفـع بكـأس من دواء معين، فرحت وشربت منه براميل، أينفعك ذلك أم يضرك؟

قلت: بل يضرني.

قال: فكذلك من اختار من السنة ما يتناسب مع هواه، فاختار ما اشتهى رسول الله ﷺ من الأطعمـة، ولم يجـع جوعـه، ويسـغب سغبه، ويعاني معاناته.

قلت: أفمن السنة أن نعصب بطوننا بالحجارة؟

قال: إن كان من السنة أن تتناولوا ما اشتهى، فمن السنة أن تعصــبوا بطــونكم بالحجــارة، ومن الســنة أن يمــر الهلال والهلال

(1) وهي حَسَاء يتخذ من اللبن والدقيق.

والهلال، ولا توقد في بيوتكم النيران.

قلت: أذلك من الزهد؟

قال: لا.. من الصحة.. أما الزهد، فابحث عنه في كنوز الفقراء.

قلت: وهل لذلك علاقة بنافذة الذوق؟

قال: أجل.. فنافذة الذوق قد تحتاج من الحمية ما يعيد لها سلامتها وقوتها وصلاحها.

قلت: أيمكن أن تفسد هذه النافذة؟

قال: أجل.. فكل شيء معرض للفساد، ألم نقل بأن هذه المنافذ هي منافذ الصحة والمرض، والقوة والضعف؟

قلت: فما علامة صحتها؟

علامة الصحة:

أمسك رجل بيدي، وقال: أنا الذي سأجيبك عن هذا السؤال.

قلت: أأنت معلم الأذواق؟

قال: لا.. أنا ذواقة بهذا المستشفى.. رأوا فطرة ذوقي سليمة، فقبلوني في اللجان المكلفة بالبحث في هذه النافذة.

قلت: فأجبني عن سؤالي.

قال: أي سؤال؟

قلت: لقد ذكر لي المعلم بأن الذوق قد يفسد، فلا تراعى أحكامه، وأن له صحة، وقد سألت عن علامة صحته.

قال: علامة صحته أن تصح أحكامه.

قلت: كيف ذلك؟

قال: لقد جعل الله اللسان أول حماة الجسم، فلذلك ــ كان من علامة صحته ـ أن يشتهي ما يحتاجه الجسم من العناصر، وأن يبتعد عما يضر الجسم منها.

قلت: هذا كلام طيب، ولكنه يحتاج إلى إثبات.

قال: هذا يكاد يكون من المتفق عليه، فالله تعالى برحمته وحكمته جعل في الإنسان دوافع تحفظ عليه صحته، وتحفظ لجسمه حاجته، وهم يسمونها (دوافع فيسولوجية)، وهي تنشأ نتيجة اختلال في الاتزان العضوي والكيميائي للبدن، وهو ما يعرف في الدراسات الفيسولوجية والنفسية الحديثة بالاتزان الحيوي.

وحينما ينبعث الدافع، فإنه يدفع الإنسان والحيوان إلى القيام بنشاط توافقي يهدف إلى التخلص من هذا الاختلال، وإلى إعادة البدن إلى حالته السابقة من الاتزان.

وقد بينت الدراسات التجريبية الحديثة أن وجود نقص في بعض العناصر الغذائية الهامة في البدن يحدث ميلاً لأنواع معينة من الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر.

قلت: إثبات مثل هذا صعب، فكيف أثبتوه؟

قال: هناك تجارب كثيرة أجريت لإثبات هذه الحقيقة، ففي إحدى التجارب استؤصلت الغدتان الكظريتان عند بعض الفئران مما جعل أبدانها تفقد كمية كبيرة من الملح.

وقد وضعت أمام هذه الفئران أو عية تحتوي على ماء عذب، وأوعية أخرى تحتوي على ماء مالح، وكانت النتيجة أن هذه الفئران بعد استئصال الغدتين الكظريتين أخذت تشرب كميات كبيرة جدا من الماء المالح تزيد بمقدار عشرين مرة تقريبا عن الكميات التي كانت تشربها قبل إجراء عملية الاستئصال.

وهذا يدل على أن نقص الملح في أبدانها أحدث لديها دافعا لشرب الماء المالح، وهودافع لم يكن موجودا لديها قبل استئصال الغدتين الكظريتين.

قلت: وهل أجريت مثل هذه التجارب على الإنسان؟

قال: أجل.. لقد أجريت تجارب على مجموعة من الأطفال الصغار أثناء مرحلة الفطام، وقد فحصت حالاتهم الصحية بدقة، وقدرت أوزانهم، ثم ترك لهؤلاء الأطفال الحرية التامة في اختيار الأطعمة التي يشتهونها من بين مجموعة كبيرة من أنواع الأطعمة المختلفة التي وضعت أمامهم.

وبعد فترة من الزمن تبين أن جميع هؤلاء الأطفال تحسنت صحتهم بشكل واضح.

قلت: فما النتيجة النهائية التي خلصت إليها هذه الدراسات؟

قال: لقد خلصت هذه التجارب إلى أن اختلال الاتزان الكيميائي في البدن نتيجة نقص عناصر غذائية معينة يولد ميلا واشتهاء إلى أنواع معينة من الأطعمة التي تحتوي هذه العناصر الغذائية.. ومن الواضح أن تناول هذه الأطعمة يمد البدن بالعناصر الغذائية التي يحتاجها، وأن ذلك يفيد البدن.

قلت: أهذا ـ إذن ـ ما أشار إليه رسول الله ﷺ في الحديث الذي جعله هذا المستشفى شعارا لهذه النافذة، فقد قال ﷺ:(إذا اشتهى مريض أحدكم شيئا، فليطعمه)(1)

قال: نعم، فشهوة المريض الذي لم تفسد فطرته الذوقية

(1) ابن ماجه.

دليل على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه.

وقد كان هذا أمرا مشتهرا وردت به النصوص، فعن علي أنـه دخل على رسول الله ﷺ وهورمد، وبين يـدي النـبي ﷺ تمـر يأكلـه فقـال:(يـا علي أتشـتهيه؟)، فأجـاب علي بالإيجـاب، فـرمى إليـه بتمرة، ثم رمى إليه بأخرى، حتى رمى إليه بسبع تمـرات، ثم قـال: (حسبك يا علي)(1)

وفي هذا دليل على مراعـاة شـهوة المـريض، مـع وضـع حـد لذلك بحيث لا يقع المريض في الإسراف المؤذي.

قلت: ألا يدخل في هذا الباب ما ورد في النصـوص من عـدم إكراه المريض على الطعام، فقد قال ﷺ:(لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله تعالى يطعمهم ويسقيهم)(2)

قال: أجل.. هذا صحيح.. وهو مكمل لما سبق.. ويدل عليه مـا سبق.

قلت: كيف ذلك؟

قال: قوله ﷺ:(لا تكرهوا مرضـاكم على الطعـام والشـراب)، ليس معنـاه ألا نطعم المرضـى، وإنمـا يعـني عـدم إجبـارهم على تناول طعام معين، بل يترك لهم تناول ما يرغبون فيه من الطعام.

قلت: ولكن رسول الله ﷺ علل في نهاية الحديث ذلـك النهي بقوله:(.. فإن الله تعالى يطعمهم ويسقيهم)

قال: هذا صحيح.. وهو يصب فيما ذكرنا من جهتين:

أمــا الجهــة الأولى، فهي أن الطبِّ الحــديث أثبت أنَّ معظم الأمـراض ترافـق بنقص الشـهية إلى الطعـام، ولـذلك فـإنَّ إجبـار المريض على الطعـام يعـني عـدم اسـتفادة المـريض منـه، فـذلك يسبب له عسر هضم، وهي حالة تزيد مرضه سوءاً.

ولا بـد من الإشـارة هنـا إلى أنـه إذا كـان فقـدان الرغبـة في الطعـام أو نقصـانها من دلائـل المـرض، فـإنَّ عـودة الرغبـة إلى الطعـام إلى سـابق مـا كـانت عليـه قبـل المـرض هـو من دلائـل الشفاء.

وأما الثانية، فهي أن الطب الحديث يؤكد أن المريض يكسـب الطاقة من مصادر داخلية، فيبدأ باستقلاب الغليكوجين المـدَّخر في الكبد والعضلات، وهذا المصدر سريع النفـاذ، فـإذا اسـتمر المـرض تحول الجسم إلى المصدر الثاني، وهواستحداث السكر، أي: توليـد

(1) ابن السني وأبو نعيم معا في الطب وسنده حسن.

(2) الترمذي وابن ماجة والحاكم.

الغلوكوز من مصارد شحمية وبروتينة، حيث تتحلل البروتينـات إلى حموض أمينيـة، وتتحلـل الشـحوم إلى حمـوض شـحمية، ومن هنـا تنقص الشحوم وتضـمر العضـلات عنـد المـريض، وهـذا مـا يظهـر خارجياً بالهزال.

على أنـه مـتى عـاد المـريض إلى رغبتـه في الطعـام قبـل المرض يعود الجسم فيدَّخر الغذاء على شكل شـحوم وبروتينـات، فيكتنز ما تحت الجلد بالشحوم، وتنموالعضلات(1).

قلت: فما التعامل السديد مع شهية المريض؟

قال: أن لا ندخل على معدته من الطعام والشـراب إلا القـدر الذي يستطيع التعامل معه.. فمقدار الطعام مرتبط بمقدار فعاليـة الجهـاز الهضـمي وقدرتـه على العمـل.. ولهـذا يسـتحب أن يكـون مقدار الطعام قليلاً، ويحدد هذا المقدار رغبة المريض وشهيته.

بالإضافة إلى هذا يسـتحب أن يكـون الطعـام سـهل الهضـم، وسـهل الامتصـاص أي: يسـتفاد منـه بأقـل عمـل ممكن من جهـاز الهضم، ومثل ذلك الشراب.

قلت: ألا يشير إلى ذلك إعطاؤه ﷺ التمر لعلي ، عند مرضه؟

قال: أجل.. فالتمر يحوي سكريات سـهلة الامتصـاص، تعطي المريض كثيرا من الطاقة التي يحتاجها.

علامة الفساد:

قلت للمعلم: عـرفت علامـات صـحة الـذوق، فمـا علامـة فساده؟

قاطعني الذواقة، وقال: أنـا أنبئـك بهـذا.. فأنـا خبـير الـذوق.. أنسيت؟

قلت: فما علامة فساد الذوق؟

قـال: لتفهم ذلـك، وتسـتنتج قاعدتـه لا بـد أن تجيبـني بكـل صراحة عما أسألك عنه.

قلت: أتريد أن تستجوبني؟

قال: لا تخف.. لن أستجوبك إلا فيما يتعلق بطعامك وشرابك.

قلت: لا بأس، فلن أكتمك شيئا.. أعاهدك على ذلك.

قال: أعرف أنـك قـد مـررت بأزمـة ماليـة منعتـك من شـراء اللحم مدة طويلة من الزمن.

قلت: هذا صحيح.. فكيف عرفت؟

قال: لا يهمك ذلك.. ولكن أجبني.. لما فرج الله عليك كربتك،

---

(1) انظر: انظر: الإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور: كمال المويل.

ورزقك من فضله، فأكلت تلك الليلة ذلك العشاء الذي تربـع اللحم على عرشه.. بماذا شعرت؟

قلت: الله.. لا تذكرني بتلك الليلـة الجميلـة.. لقـد كنت أنظـر إليـه كمـا ينظـر العشـيق إلى عشـيقه.. وعنـدما وضـعته في فمي أحسست بأن كل خلية من خلاياي تتنعم بمطعمه، وتتلذذ بمذاقه.

قال: وبعد ذلك يسر الله عليك، فأكلته ليالي متعددة متتالية..

قلت: أجل.. ولله الحمد والمنة.

قال: فهل بقي تلذذك به مساويا لتلذذك به تلك الليلة؟

قلت: كلا.. فتلك ليلة يتيمة.. ومـع أني حـاولت إعادتهـا بتنويـع طرق الطبخ إلا أن المذاق الخاص الذي ذقته تلك الليلة لا يتكرر.

قال: أتدري سبب ذلك؟

قلت: دوري الآن في السؤال والتحقيق لا دورك.

قال: أجل.. إن السبب لذلك هو سلامة فطرة ذوقك في تلك الليلة، وقد صدقت في الإخبار بأن كيانك كله قد تذوقك، فجسـمك بخلاياه وأجهزته فرح لذلك القادم، واستقبله واستفاد منه.

قلت: وسائر الليالي؟

قال: ضعفت حاجة جسمك إليه بسـبب إسـرافك، فلـذلك لم يعد يشعر بالحاجة إليه، فأرسل الرسائل إلى لسانك يخـبره بـذلك، ولم يكن للسانك إلا أن يطيع أو امره.

قلت: هذا كلام جميـل.. ولكنـه أقـرب إلى الخطـاب منـه إلى العلم.

قال: لم؟

قلت: لوكان الأمر كذلك لما وجد في الدنيا مدمن.

قال: وما علاقة الإدمان بهذا؟

قلت: أليس الإدمان هو المبالغة في تنـاول أدويـة أو عقـاقير معينة؟

قال: أجل.. ويشمل غيرها أيضا كالتدخين والخمر.

قلت: فلوكـان الأمـر كمـا ذكـرت لأرسـل الجسـم الرسـائل التحذيرية إلى اللسان، فكف عن أكل ما يضر بالصحة.

قـال: لا.. أنت لم تفهم الإدمـان.. إنـه يصـب فيمـا ذكرنـا.. فالمدمن بفعل تعاطيه ما تعاطى من العقاقير وغيرها يتغير جسمه ليتناسب مع ما يقتضيه إدمانه.

قلت: كيف هذا؟

قـال: ألم تسـمع إلى قولـه تعـالى: فَمَـا لَكُمْ فِي الْمُنَـافِقِينَ

فِئَتَيْنِ وَاللَّهُ أَرْكَسَهُمْ بِمَا كَسَبُوا أَتُرِيدُونَ أَنْ تَهْدُوا مَنْ أَضَلَّ اللَّهُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلاً (النساء: 88)

قلت: هذه الآية تتحدث عن المنافقين، فما علاقتها بما نحن فيه؟

قال: إن ما ينطبق على المنافقين هو نفس ما ينطبق على المدمنين.

قلت: أتقصد أن كل المنافقين مدمنون.. وما أدراك بهذا؟

قال: لا.. إنما قصدت أن الإدمان هو نفاق الجسد، وهو لا يختلف في صورته وخطره عن نفاق الروح.

قلت: كيف ذلك؟

قال: المنافق يقلب الحقائق، فتنقلب عليه، فهو يخادع الله، بينما هو لا يخادع في الحقيقة إلا نفسه.

قلت: والمدمن؟

قال: يفعل نفس الشيء.. يخادع ذوقه.. فينقلب عليه ذوقه.. ويصيبه بالإدمان.

قلت: لن أفهم هذا إلا إذا فهمت الإدمان.

قال: فما هو الإدمان؟

قال: لن تفهمه حتى تفهم التحمل والاعتماد.

قلت: أنا أعرف التحمل، فهو مصطلح في علوم الحديث يقصد منه استيعاب الراوي للحديث، وهو ما يمهد لروايته.. ولكن ما علاقته بهذا الباب؟

قال: تحمل المحدثين لا يختلف عن تحمل المدمنين إلا في شيء واحد.

قلت: ما هو؟

قال: المحدثون يتحملون الأحاديث، والمدمنون يتحملون العقارات والأدوية والسموم.

قلت: كيف يحصل ذلك؟

قال: عند جلوسهم إلى مشايخ الحشيش والأفيون ليتلقوا منهم علومهم، يبادرهم هؤلاء المشايخ ببعض العقاقير.

قلت: هبة أم بيعا؟

قال: في أول الأمر يهبونهم، فإذا التهموا ما وهبوه إياهم تقوم أجسامهم التي لا تزال على فطرتها بتحطيم وطرد كل ما يدخلها من عقاقير إلى خارج الجسم.

ولدى تكرار تناوله، فإن مقدرة الجسم على تحطمه وطرده

تزداد بسب النشاط الزائد للأنزيمات المحطمة لهذا العقار فى الكبد، مما يستدعي زيادة الكمية المأخوذة فى المرات اللاحقة، وباستمرار، للحصول على نفس المفعول الحادث فى المرات السابقة.

وإذا استمر نفس الشخص بتناول نفس الكمية السابقة من نفس العقار، فإن خلايا جهازه العصبي تعتاد على ذلك العقار، ولا تعود تتأثر به كالسابق، وبالتالي تحتاج إلى كمية أكبر للحصول على التأثير السابق نفسه.

قلت: أتقصد أن زيادة مقدرة الجسم على تحطيم العقار، وتعوده عليه، ثم حاجته ـ نتيجة لذلك ـ إلى كمية أكبر للحصول على نفس التأثير السابق هو ما يسمي بظاهرة التحمل..

قال: أجل.. هو ذاك، فإذا حصل هذا دخل الجسم في الاعتماد.

قلت: وما الاعتماد؟

قال: الاعتماد على العقاقير المغيرة للحالة المزاجية للإنسان، وهونوعان: نفسي، وجسدي.

قلت: فما الاعتماد النفسي؟

قال: يتعلق الاعتماد النفسي بالشعور والأحاسيس، ولا علاقة له بالجسد، وهو تعود الشخص على الاستمرار فى تعاطي عقار ما، لما يسببه من الشعور بالارتياح والإشباع دون أن يعتمد عليه فى استمرار حياته.

وبتعبير آخر هو ظاهرة نفسية اعتاد فيها عقل الشخص وتكيف على تكرار أخذ الجرعة من العقار بصورة متصلة، لتحقيق الراحة واللذة والنشوة ولتجنيب الشعور بالقلق والتوتر.

فالاعتياد على شيء يجعل الترابط متيناً مع هذا الشيء، ويجعل الابتعاد عنه من الأمور الصعبة بل شبه مستحيلة أحياناً.

قلت: فما الاعتماد الجسدي؟

قال: هو ظاهرة تضطرب فيها الأعمال الوظيفية الطبيعية لجسم المدمن بسبب استمراره فى أخذ العقار، بحيث يصبح تناول هذا العقار، بشكل طبيعي دائم ضرورة ملحة لاستمرار حياة الإنسان المدمن وتوازنه بشكل طبيعي.

ويصبح العقار المخدر ضرورياً له كالطعام والشراب والماء، بل أهم من ذلك، بحيث يحدث منعه عنه مصاعب كبيرة جداً وأعراضاً خطيرة قد تدفعه إلى ارتكاب أية جريمة للحصول على

العقار المخدر المنشود، أو ربما يسبب له الوفاة المفاجئة أحياناً.

فساد الذوق:

قلت: ألا يمكن أن نصنع مواد معينة، ونخلطها بالأغذية، لنكون منها نمطا معينا من الاستهلاك؟

قال: ذلك ممكن جدا.

قلت: فلم لا يفعل هذا تجار الأغذية، فيبيعون سلعهم من غـير حاجة إلى إشهارها؟

قال: ومن قال بأنهم لا يفعلون ذلك؟

قلت: ولم لا يكتفـون بـذلك.. فهم يبـذلون أمـوالا طائلـة في التشهير؟

قال: هم يشهرون ليصطادوا زبائن جددا.

قلت: وكيف عرفت ذلك؟

قال: سأضرب لك مثالا بسيطا، يغرم به قومك.

قلت: ما هو؟

قال: شراب البيبسي.

قلت: أنا محتار في إعجابهم به مع أني لا أجد لـه في نفسـي أي مذاق.. بل أجدني أعافه وأستقذره.

قال: ولكنهم يقبلون عليه، لأن ما يحويه من مواد لهـا مفعـول العقاقير في أذواق الناس الباطنة والظاهرة.

بينما نحن كـذلك إذ تـدخل رجـل، وكأنـه كـان يتنصـت علينـا، وقال: لا تذكروني بذلك البيبسي.. فقد دمر حياة أولادي.. وهم الآن جميعا في هذا المستشفى بسببه.

قلت: وكم لك من أو لاد؟

قال: أربعة.. وكلهم في هذا المستشفى بسببه.

قلت: أربعة !؟.. وكلهم في هذا المستشفى !؟

قال: أجل.

قلت: فماذا حصل للأول؟

قال: أصابه سوء هضم، وضـعف بنيـة، واضـطرابات عصـبية، وصداع وأرق، وكآبة، وتشنجات عضلية.

قلت: كل هذه الأمراض حصلت لابنك بسبب البيبسي.

قـال: البيبسـي والكوكـاكولا.. ألا تعلم أن العلبـة الواحـدة من هذه المشروبات تحتـوي على مـا يعـادل 10 ملاعـق سـكر، وهي وحدها كافيـة لتـدمير فيتـامين (ب).. والـذي يـؤدي نقصـه إلى مـا حصل لولدي من علل.

قلت: والثاني؟
قال: لقد أصيب بعرقلة في عملية الهضم.. فلم يستفد جسمه من كل الطعام الذي بذلت كل جهدي لإحضاره، وبذلت أمه كل جهدها لطبخه.
قلت: لم؟
قال: ألا تعلم أن هذا المشروب المشؤوم يحتوي على غاز ثاني اكسيد الكربون.. وهو يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامة في عملية الهضم، وذلك عند تناولها مع الطعام، أو بعده.. بل إنه يؤدي إلى إلغاء دور الانزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة.. فلا يستفيد الأكل من أكله غير إتعاب معدته.. ألم تسمع بما حصل في جامعة دلهي في الهند؟
قلت: فما حصل؟
قال: قبل فترة بسيطة تمت مسابقة في تلك الجامعة فيمن يشرب أكبر كمية من بيبسي كولا، وكان الفائز قد شرب ثمان علب من الكوكا كولا.
قلت: فبأي جائزة فاز.. فما أكرم شركة كوكا كولا؟
قال: لقد توفي في نفس المكان.. وذلك لارتفاع نسبة غاز ثاني أوكسيد الكربون في دمه مما أدى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم.
قلت: والثالث؟
قال: لا تحدثني عنه، ولا تذكرني به، فقد كان على شفير الموت لولا ما من الله علينا به من أطباء هذا المستشفى.
قلت: فما أصابه؟
قال: لقد أصيب بزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكر، وزيادة الحموضة المعدية، وزيادة الهرمونات في الدم، مما سبب له التهابات وتقرحات للمعدة والاثنا عشر.. وقد ضعف لذلك ضغط صمام المريء السفلي.. والذي أدى إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً له آلاما مبرحة، والتهابات شديدة.
قلت: وما سبب كل هذا؟
قال: ألا تعلم أن هذا السم يحتوي على الكافايين الذي يؤدي إلى كل تلك العلل.
قلت: والرابع؟
قال: ذلك المسكين شاب، وهو لم يعد سن الشباب، وهرم

وهولما يعش زهرة عمره.
قلت: ما الذي حصل له؟
قال: لقد تقوس ظهره، وانحنت عظامه، ونخرت أسنانه.
قلت: وما سبب ذلك؟
قال: ألا تعلم أن هـذا السـم يحتـوي على أحمـاض فسـفورية تؤدي إلى هشاشة العظام وضعفها، وخاصة في سن المراهقة.
وهو يحتوي على أحماض الفسـفوريك والماليـك والكاربونيـك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان.
ألا تعلم أن معدل الحموضة في هذا السم تبلغ أربعة درجات، وهذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان والعظام مع مرور الوقت، فأجسامنا تتوقف عن بناء العظام بعد مـرور الثلاثين، وتبـدأ بعد ذلك بالتحلل بنسبة 8-18 بالمائة سنوياً بحسب كمية الأحماض التي نستهلكها في غـذائنا.. ونسـبة الأحمـاض لا تعتمـد على مـذاق طعامنـا، ولكنهـا تعتمـد على نسـبة كـل من البوتاسـيوم، الكلـور، المنغنيز وغيرها من الأملاح الفسفورية.
ألا تعلم أن الأسـنان والعظـام هي آخـر مـا يتحلـل من جسـم الإنسان، فهي تتحلل بعـد موتـه بعـدة سـنوات، ولكن هـذه الميـاه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة، فتخيل ماذا يمكن أن تفعله في بقايـا الخلايا الطرية.
إن شـككت في قـولي فضـع سـناً مكسـوراً داخـل زجاجـة بيبسي.. وانتظر عشرة أيام، وقل لي: ماذا ترى؟
قلت: وماذا سأرى؟
قال: تجد السن قد تحللت.
قلت: فلم لم يجعلــوه من المحللات، فــإنهم ســيجدون من يشتريه؟
قال: ليتهم فعلوا ذلك.. بل إن من أقاربي من يفعل ذلك.
قلت: ماذا يفعل؟
قال: خالتي تسكب علبة كوكـا كـولا في المرحـاض، وتتركهـا لمدة ساعة واحدة، ثم تسحب السيفون، فتزيل بذلك جميع البقع.
قلت: أصحيح ذلك.. فما سره؟
قال: حامض السيتريك يؤدي ذلك بفعالية.. بل إن عمي يزيـل الصدأ عن صدام سيارته أو عن صامولة صدئة بفرك قطعة قماش مبللة بالكوكا كولا.
قلت: وخالك ماذا يفعل مع الكوكا كولا؟

قال: خالي ينظف أصابع البطارية من التآكـل، فيسـكب علبـة على أصابع البطارية، فتنطلق فقاعات الغـاز.. فهي تعمـل بفعاليـة على تفتيت التآكل وإزالته.
قلت: وجدتك؟
قال: تزيل بقع الدهون عن ملابس جدي، وذلك بإضافة مقدار علبة كوكاكولا إلى مواد الغسيل.. فتلاحظ اختفاء بقع الزيت.
قلت: فعائلتك جميعا في هذا المستشفى إذن؟
قال: لا.. ليس في المستشفى من عائلتي إلا أولادي.
قلت: والباقي.. ألم يصبهم شؤمه؟
قال: لا.. لقد كانت فطر أذواقهم سـليمة لم تتـدنس، فلـذلك أنفوا أن يدخلوا على معدهم ما لا تشتهيه ألسنتهم.
قلت: أرى أنك من عائلة غنية، فكيف تسرفون في اسـتعمال الكوكاكولا كل هذا الإسراف مع غلاء أسعارها؟
قال: ومن قال لك بأننا نشتريها؟
قلت: فكيف حصلتم على كـل هـذه الكميـات؟.. هـل عـثرتم على بئر كوكا كولا، فأنتم تستقون منه؟
قال: لا.. لقد فاز ابن عمي ـ لا جزاه الله خيرا ــ في مسـابقة أجرتهـا هـذه الشـركة المشـؤومة، وكـانت جائزتـه أن يسـتفيد هـو وعائلته جميعا من شرابها بالمجان.. فرحنا لذلك نسـرف بمـا شـاء لنا الإسراف.
قلت: فأين ابن عمك هذا، لنعاتبه ونشتد عليـه، أو لترسـل بـه وزارة الحزم إلى سجونها.
قال: ألم أخبرك عنه؟
قلت: من هو؟
قال: ذلك الذي شرب ثمان علب من الكوكا كولا.
قلت: من؟ أذلك الذي ذكرت أنه شـارك في مسـابقة جامعـة دلهي في الهند؟
قال: أجل.. فهو ابن عمي.
قلت: ولكنك عربي.
قال: هـو أيضـا عـربي.. وقـد ذهب المسـكين ليحصـل علـوم الهند، فقتلته علوم الأمريكان.

***

أمسك بيدي شخص آخر، وقال: إن حديثي مع.... لا يقــل عن حديثه مع الكوكاكولا.

قلت: وكم لك من الأولاد؟
قال: سبعة..
قلت: وكلهم في هذا المستشفى.
قال: كلهم ما عدا أصغرهم، فهولم يذق منه بعد.
قلت: فما أصابهم؟
بدأ المسكين يتحدث أحاديث طويلة.. أمسك بيدي المعلم، وقال: لو بقيت مع هؤلاء، فلن نخرج..
قلت: فكيف نسحب تأثير هذه العقارات من نفس من اعتمدها، وملكها كيانه؟
قال: بدعوته إلى الإيمان.. ألم نقل بأن المدمن لا يختلف عن المنافق؟
قلت: إيمان الروح.. أم إيمان الجسد؟
قال: كلاهما.. أما إيمان الروح، فيعطيه الإرادة التي تقهر الاعتماد النفسي، وأما إيمان الجسد، فيقهر السموم التي نشرها اعتماد الجسد.
قلت: عرفت إيمان الروح، فما هو إيمان الجسد.
قال: عودته إلى فطرته الأصلية.
قلت: وكيف ذلك؟
قال: بتخلصه من السموم التي تشوه ذوق لسانه وذوق كيانه.
قلت: فكيف أتخلص من السموم؟
قال: ذلك علم آخر.. ألم تمر عليه في القسم السابق؟
قلت: بلى.. لقد نسيت، فـ ﴿ لا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْراً﴾ (الكهف: 73)
قال: تعال أريك شيئا قد ينفعك في هذا السبيل.

موازين الأذواق:

رأيت رجلا صينيا بلحيته ولباسه، يحمل خمسة أكياس، وهو يحاول أن يزنها بميزان يحمله، ويدقق في ذلك الميزان، قال لي المعلم: هيا نقترب من ذلك الرجل، فلديه علوم نافعة، ألم تسمع ما قيل:(اطلب العلم ولو بالصين)
قلت: بلى.. وقد استفدنا منهم كثيرا بحمد الله.
اقتربنا منه، فبادرته قائلا: أي أنواع الجواهر تزن؟.. فإني أراك تدقق تدقيقا عجيبا.
قال: أنا أزن جواهر الذوق.

قلت: وهل الذوق جـواهر؟.. لا أعـرف الجـواهر إلا مـا تضـعه النساء في الحلي، والملوك على التيجان.

قال: فأنت لا تعرف أصناف الجواهر إذن.

قلت: بل أنت الذي تسلك سبيل المجاز، فتسمي الأشياء بغير أسمائها.

قال: أرأيت لو أن ملكا من الملوك فقد أذواقه الخمسـة، فلم يعد يستحلي طعاما، ولا يستمرئ شرابا، ثم قيل له: لن نبيعك هذه الأذواق إلا بخمسة من أغلى الجواهر الـتي تـزين تاجـك، أفيعطيهم جواهره؟

قلت: لا شك في ذلك.. فلا خير في ملك لا يسـتحلي طعامـا، ولا يلذ له شراب.

قال: فالأذواق إذن أفضل من جميع الجواهر.

قلت: فأنت لهذا تزنها، وتبالغ في التدقيق في وزنها.

قـال: أجـل.. لأحفظهـا، فإنـه إذا طغى بعضـها على بعض انحرفت، فإذا انحرفت فسد مزاجي، وقد رأيت من عواقب فسـاد الذوق ما رأيت.

قلت: هذا صحيح.. ولكن كيـف تـزن الأذواق؟.. وكيـف تـزعم أنها خمسة؟.. فأنا أشعر بمذاقات كثيرة.

قال: هذا علم من علومنا.. إن شئت أن تحمله عنا، فسلم لنا.

قلت: أنا مسلم لكل من يعلمني.. فتحدث، ولن أجادلك.

قال: أتدري لم يسرف الناس في الأكل، فيأكلون مـع كـونهم مصابين بالتخمة؟

قلت: هي شهوة للأكل.

قال: فما سببها؟

قلت: لوعلمت سرها لخلصت الناس من شر التخمة، ووقيت الفقراء شر المسغبة التي يوقعهم فيها الأغنياء بتخمتهم.

قال: إن سر ذلك كما حفظته عن أجدادي، وهم عن أجدادهم هـو أن الجسـم يحتـاج الى خمس نكهـات[1]: الحلاوة، والملوحـة، والمـرارة، والحموضـة، والحـرارة.. فالأشـياء الـتي نتـذوقها تغـذي الأعضاء الداخلية، وإذا نقصت أي من هذه النكهات في الوجبة التي نتناولهـا، فـإن أجسـامنا سـتكون ناقصـة من رغبـة التـذوق، وهـذا سيسبب الرغبة الملحة في الأكل.

---

1) انظر في هذا: مقالة للكاتب (لينور بوم) Lenore Y. Baum، M.A من موقع طبيعي للطب البديل.

قلت: لم أفهم حقيقة تأثير ذلك.

قال: هذه النكهات مقابلة لبعضها بعضاً.. وهي متممة لبعضها بعضاً، فأكل الحلويات ــ مثلا ــ يسبب رغبة في أكل المالح أو المملح، والعكس أيضا يسبب هذا.. فالعملية متضادة.

ولهذا عندما تأكل وجبة تشتمل على جميع النكهات سوف تشعر تماماً بأنك شبعان، ولن تحتاج إلى أكل وجبات اضافية بين الوجبات لإشباع رغبة توازنك المختل.

قلت: هذا مبدأ مهم.. وهو قمن أن يؤثر في الشهية، بحيث يحد من رغبتها بإعطائها حاجتها.

قال: ولكن الخطأ الذي يقع فيه الناس هو تلبيتهم لهذه الدواعي من غير سبلها الصحيحة.

قلت: كيف ذلك؟

قال: سأضرب لك مثالا يوضح ذلك.. الحلاوة، وهي نكهة من النكهات تعبر عن حاجة معينة من حاجات الجسم.

قلت: عرفت هذا.. فهي تلبي حاجة الجسم إلى سعرات حرارية ليؤدي وظائفه.

قال: ولكن قومك يتلاعبون بهذه النكهة.

قلت: كيف ذلك؟

قال: يخدعونها.

قلت: أيخدعون أنفسهم؟

قال: أجل.. فهم يختارون الحلويات أو المياه الغازية أو المعجنات التجارية التي تباع في الاسواق، والتي تحاول أن تشبع هذه الرغبة.. وهم يقتلون أنفسهم بذلك من حيث لا يشعرون.

قلت: هي حلوياتنا.. وهي رمز لحضارتنا.. ولا بد لنا منها.

قال: ولكن أجسامكم لا تطلب تلك الاشياء.. بل هي يحتاج سكريات طبيعية مثل: الجزر، والذرة الحلوة، البطاطا، والبصل، والقرع الشتوي..

قلت: والتمر والعسل والفواكه..

قال: أجل.. فالبنكرياس الذي ينظم نسبة السكر في الدم يشعر بالراحة والاكتفاء عندما تصله مثل هذه الأطعمة، بخلاف السموم التي يأكلها قومك ويشربوها.. ألا تعلم علة انتشار داء السكري من النوع الثاني في جميع أنحاء العالم؟

قلت: هي علل كثيرة.. لا يمكن حصرها هنا.

قال: أهم علله زيادته ارتفاع استهلاك السكر.. ولن يصعب

علي إثبات ذلك.. ففي أثناء الحرب العالمية الثانية، عنــدما انخفض استهلاك السكر في الولايات المتحدة الأميريكية، سُجل تراجع حــاد في حالات الإصابة بهذا النوع من السكري.

أما اليوم، فيشكل هذا النوع من المــرض تحديــداً 98 بالمائــة من حالات الإصابة بالسكري في أميركــا، ويُعتقــد بأنــه على علاقــة بالأنظمــة الغذائيــة المتبعــة والغنيــة جــدا بالســكريات، فهــو يصــيب الإنسان عندما تتراجع قدرة الخلايا في الجســم على التجــاوب مــع مادة الأنسولين المكــوّن في البنكريــاس، وعلى امتصــاص الطاقــة من الطعام المستهلك.

ولهذا تتحول السعرات الحرارية الزائدة إلى دهــون، وتــتراكم على الأنسجة الدموية مسببة مشاكل ومضاعفات صحية خطرة.

ولهــذا يُجمــع معظم اختصاصــيي التغذيــة على أن الإســتهلاك المفرط للسكريات والكربوهيدرات المكررة، هو السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض.

قلت: فهمت مثال الحلاوة.. فما مثال الملوحة؟

قال: الملوحة لا يلبي حاجتها إلا الملح ذوالنقاوة الجيــدة، فهــو عند الاعتدال ضروري للهضم، واتصال العصب، وانقباض العضلات، بالإضافة إلى أنه يساعد جهــاز المناعــة بمنــع نمــو وازديــاد البكتريــا المؤذية والفيروسات، والطفيليات، والفطريات.

قلت: فما الملح الذي يلبي هذه الرغبة؟

قــال: المصــدر الــذي علت نقاوتــه هــو الملح البحــري غــير المكرر.. وهناك أيضاً مصادر مهمة مثل شوربة الميســو، وأعشــاب البحر، وملح السمسم.

قلت: فالحموضة؟

قال: هي نكهة يحتاجها الجسم لتغذية الكبد والمرارة.

قلت: فما مصادرها الصحيحة؟

قال: من أهم مصادرها الليمون، والليم، وهونوع من الليمــون الحامض.

قلت: هذه الأطعمة هي من الأطعمة الحامضــة، ولكن معظم الناس لا يتناولون هذه الاطعمة بشكل أساسي.

قــال: هي تشــمل ــ كــذلك ــ المخلــل، أو الكــبيس المخمــر بطريقة طبيعية، فهو طريقة سهلة ليعطينا الطعم الحــامض والملح المطحــون لأي وجبــة.. بالإضــافة إلى الخــوخ الــبري أو خــل الــرز البني.. فهذه الاشياء تجعل الطعام ذاحموضة لذيذة عند رشها على

الخضار المطبوخ.

قلت: فالمرارة؟

قال: هذه نكهة مهمة، ولكن كثيرا من الشعوب تقصر فيها.

قلت: أجل.. ولكني شاذ عنهم في ذلك.. فالمرارة عندي لا تختلف عن الحلاوة.

قال: فأبشر بصحة مذاقك لهذه النكهة.. فاستحلاء المرارة نعمة.. فالطعام المر يحمي القلب، ولهذا نجد الطب التقليدي يدافع عن هذا، ويؤكد بأن نقصان هذه النكهة من الطعام يساهم في انتشار أمراض القلب.

قلت: فكيف نتدارك نقصان هذه النكهة في أطعمتنا؟

قال: هناك بعض الطرق السهلة لتفادي هذا النقصان مثل إدخال الهندبا في السلطة، أو وضع البقدونس مع شوربة الجارنش، ولا تنسوا أكل عيدان الكرفس، والبقوليات المرة، كالملفوف، والكرنب، واللفت.

قلت: فالحرارة؟

قال: هي ـ مع تقصيركم في حقها ـ مهمة جدا، فهي تساعد الرئة والأمعاء الغليظة.. ومن خصائصها المهمة أنها تساعد الجسم على تذويب الدهون من الأكلات المشبعة بالدهون، فهي تعمل على امتصاص الزيوت منها.

قلت: فما مصادرها الصحية؟

قال: التوابل.. وبعض الخضروات كالثوم الطازج، والزنجبيل، واللفت، والكراث، والفجل الأحمر، والفجل الحار، والفجل الأبيض.

قلت: فهمت كل هذا.. ولكن هذا يحتاج منا إلى تملك موازين كالميزان الذي تحمله.. فمن أين اشتريته لأشتري مثله؟

ضحك، وقال: لن تحتاج إليه، فالأمر بغاية البساطة، فالوجبة المتوازنة قد تكون وجبة بسيطة خفيفة مثل شوربة الفاصوليا، أو ذرة مطبوخة، أو بقوليات مطبوخة على البخار، ومعها القليل من المخلل أو الكبيس.

اللمس

اقتربنا من النافذة الخامسة من نوافذ الاتصال، وقد علق عليها قوله تعالى: ﴿ قَالَ فَاذْهَبْ فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لا مِسَاسَ﴾ (طه:97)

وقد رأيت على نافذتها ستارا عجيبا لا يمكن وصفه، فقد كان

ينم ظـاهره عن باطنـه، وباطنـه عن ظـاهره، وفـوق ذلـك يجعـل الباطن محميا من تلوثـات الظـاهر، ويـزين الظـاهر بجمبـع معـاني الباطن.

فاحترت، هل لهذا الستار من موازين العدل مـا وفـق بـه بين الظاهر والباطن، أم له من العقل ما جمـع بـه بين خدمـة الظـاهر والباطن، فقلت للمعلم: ما هذا الستار العجيب؟

فقال: جلدك..

فتلمست أعضائي، وقلت: هو ذا جلدي يكسو أعضائي، فكيف تحول ستارا يؤلف بين الظاهر والباطن؟

قـال: هـذا السـتار يمثـل جلـدك، وقـد صـممه نسـاجو هـذا المستشفى مستوحين حقائق جلدك ووظائفها.. وفيه أشياء كثـيرة لم ترها بعد.. ولو رأيتها لزاد عجبك.

قلت: وما سر الآية التي علقت على لافتة هذه النافذة، فـإني لا أرى لها محلا هنا.. أليست تتحدث عن عقوبة السامري؟

قال: وما كانت عقوبة السامري.. فقد أجرم جرما عظيما؟

قلت: لقد كانت عقوبته في الدنيا أن يقول: لا مساس.

قال: وما معنى ذلك؟

قلت: لقد ذكر المفسرون أن موسى ﵇ دعا على السامري، ولعنه بعد ثبوت جرمه وخطئه، فابتلاه اللّـه بـمــرض غــامض خفي جعله ـ ما دام حيا ــ لا يمكن لأحـد أن يمسـه، واذا مسـه فسـيبتلى بــالمرض، أو أن الــسامري قــد ابتلي بمــرض نفسـي ووسـواس شديد، والخوف من كل إنسان، إذ كان بمجـرد أن يقـترب منـه أي إنسان يصرخ:(لا تمسني)

قال: وما كان القصـد من هـذه العقوبـة؟.. أو لم كـانت هـذه عقوبة؟

قلت: هذه عقوبة خطيرة تسـتهدف عزلـه عن المجتمـع.. فلا يقرب أحدا.. ولا يقربه أحد.

قال: فقـد فهمت إذن سـر وضـع هـذه الآيـة لافتـة على هـذه النافذة.

قلت: لقد كنت أفهم الآيـة قبـل أن أجيء إلى هنـا.. ولكـني لا أفهم سر وضعها هنا.. فالآية في السامري.

قال: عبارتها في السامري، أما إشـارتها فيمكن أن تصـل إلى كل الناس، وكل الحقائق، فالقرآن الكريم ليس قصصا للســامري، وغير السامري.

قلت: فما موضع الإشارة منها هنا؟

قال: كل من قرأ هذه الآية سيستشعر نعمة الله عليه بقدرته على أنه يمس الناس ويمسونه.. فالعقوبة هي الوجه الخفي المظهر للنعمة.

قلت: أتقصد أن الجلد السليم الذي زود الله به جسد الإنسان نافذة من نوافذ الاتصال؟

قال: أجل.. فهو لا يختلف كثيرا عن السمع والبصر.. فلولاه لعزل الإنسان عن كثير من أحداث العالم.. بل لولاه لعزل عن العالم.

قلت: كيف هذا؟

أمسكت بيدي يد، قال صاحبها: هيا بنا إلى أولئك القوم، فقد وهبهم الله من العلوم ما يقنعونك بهذه المعاني.. لتحمد الله على نعمة هذا الستار.. وتحافظ عليه، فهو ركن من أركان الاتصال.

قلت: ومن أنت؟

قال: أنا مرشد هذه النافذة.. أدل السالكين على النعم المبثوثة فيها.

قلت: فكيف جعلتك إدارة هذا المستشفى مرشدا على هذه النافذة؟

قال: ذلك حديث طويل.. ستعرفه عند رحيلك إلى (عيون الطهارة)

وظائف الجلد:

سرت مع المرشد، فرأيت قوما مجتمعين، قال لي المرشد: هؤلاء قوم يذكرون الله.. وآلاء الله.. وقد اجتمعوا هنا ليتذاكروا نعمة الله عليهم بهذه النافذة من نوافذ الاتصال.

قال أحدهم: من نعم الله في الجلد أنه عضو الإحساس العام، فهو وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به، ألم تسمعوا قوله تعالى: ﴿ وَلَوْ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ كِتَاباً فِي قِرْطَاسٍ فَلَمَسُوهُ بِأَيْدِيهِمْ لَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَـذَا إِلَّا سِحْرٌ مُبِينٌ﴾ (الأنعام:7)، فقد أشارت هذه الآية إلى أن حاسة اللمس أداة يستعين بها الانسان لتحس الأشياء للتعرف عليها.

وليس ذلك فقط.. بل هو الجيش الذي جعله الله حاميا على ثغور الجسم، فهو يصد كل المؤثرات الخارجية عن الجسم وأعضائه الداخلية.

قلت: كيف هذا؟

نظر إلي، وقال: الجلد يتكون من مجموعة من الطبقات بعضها فوق بعض مؤلفة غطاء كثيفا يحول دون العوامل الممرضة من أن تنفذ إلى الجبهة الداخلية، وبذلك يعتبر الجلد ـ بحق ـ خط الدفاع الأول والأهم لجسم الإنسان، وقد حباه الله تعالى بإمكانات تجعله كفئا لهذه المهمة الخطرة.

فهو حاجز منيع في الاتجاهين الداخلي والخارجي، وله القدرة على حماية الإنسان من الإشعاعات المميتة والمواد الكيماوية السامة والصدمات الفيزيائية بفعل المادة الفردية (الإسفنجية) والألياف التي يحتويها، والتي تعمل كنوابض ماصة للصدمات، ثم تعيد الجلد إلى حالته الأولى بعد زوال المؤثر.

قال آخر: والجلد وسيلة من وسائل الإحساس التي نتعرف بها على العالم، ففيه تتركز المستقبلات العصبية لكافة المؤثرات الخارجية من ألم وحرارة وبرودة وضغط وحفظ لتوازن الجسم والتعرف على البيئة وخصائصها وطريقة التعامل مع كل طارئ، وبالتالي القدرة على التعبير عن الذات بطريقة خاصة لكل شخص.

قال آخر: ويعتبر الجلد مستودعا للدم لغناه بالأوعية الدموية، فلهذا إذا حدث طارئ واحتاج الجسم بأعضائه الحيوية للدم مثل المخ والكليتين تقدم الجلد بكل زهد وتواضع وتخلى عن تسعين بالمئة من حصته من الدم لتعطي للمستحقين حتى يأذن الله بالفرج.

قال آخر: وللجلد قدرات تميزه عن جلد باقي الكائنات الحية مثل انقباض الأوعية الدموية وتوسعها، وإفراز مادة العرق والتي بها يستطيع الإنسان ضبط حرارة جسمه تبعا للمحيط.

قال آخر: ومن قدرات الجلد الوظيفة الاستقلابية مثل إنتاح فيتامين د والتنفس، وهو تناول الأكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون مباشرة من الجو، ولا يستطيع عضو آخر فعل ذلك.

كما أن من وظائفه المهمة الوظيفة المناعية، حيث يحتوي الجلد على خلايا كبيرة لها زوائد وأطراف تمتد لتلتقي مع بعضها البعض مكونة شبكة كاملة كالأسلاك الشائكة أمام الأجسام الغريبة المتسللة، فإذا ما وصل أحدها تم التعرف عليه، وأخبر جهاز المناعة بذلك، فتصنع له أجسام مضادة تقضي عليه وعلى أمثاله.

قال آخر: وللجلد ميزات فريدة حقا، فهو العنصر الأثقل بعد العظام في الإنسان، إذ يبلغ وزنه الإجمالي حوالي عشرة كيلوجرامات في الإنسان البالغ، وكذلك هو العنصر الأوسع انتشارا

إذ يغطي مساحة تبلغ مائة وسبعين سنتميترا مربعا في الإنسان البالغ، ولهذا أهمية كبيرة في حالات فقدان السوائل والجفاف والحروق والالتهابات الحادة والمزمنة، وبالأخص عندما يكون المريض طفلا أو تكون المساحة المصابة واسعة.

قال آخر: وفوق ذلك كله فالجلد، هو الشاشة أو المرآة التي تنعكس عليها حالة الجسم، ولهذا يعتمد الأطباء في تشخيص أعداد كبيرة من الأمراض عليه، مثل السرطانات الداخلية والسكري والسل وأمراض الكبد والكلى وغيرها.

الجلد والنفس:

قال آخر: ليسوا وحدهم في ذلك، فهو دليل للمتوسمين المتفرسين.

قلت: كيف ذلك؟

قال: الجلد خير مترجم لأحاسيس الناس وانفعالاتهم وشخصيتهم الكامنة وراء ضلوعهم عن طريق تقاطيع الوجه وقسماته.. فكأن الجلد ناطق بلا لسان، ومتكلم بلا بيان.. ولهذا، فإن له علاقة وطيدة بالحالة النفسية للإنسان.

قلت: كيف ذلك؟

قال: سهل أن تستدل على ذلك.. فليس عليك إلا أن ترى تأثير الانفعالات على المظهر الخارجى لأى شخص.

فالخجل ينم عنه الاحمرار الذي يكسو الوجه، والخوف ينم عنه الشحوب والاصفرار.

قلت: ألهذا يستعمل الجلد في أجهزة كشف الكذب؟

قال: أجل.. فالتطبيق المباشر لتأثير الأنفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك في عمل أجهزة كشف الكذب، حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربية، فإذا بدأ في الكذب زاد التوتر لديه، وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز.. وانكشف الأمر[1] !!

قلت: ولكن هذه الأجهزة قد تكذب في كشف الكذب.

---

1) هناك نوعان من أجهزة كشف الكذب:

نوع قديم يسمى بالانجليزية Polygraph او Lie detection machine، وهو يتطلب توصيل عدة أسلاك بالشخص المراد التحقق من صدق أو كذب حديثه، ويقوم الجهاز بقياس التغيرات الطفيفة التى تطرأ على جسم الشخص من حيث ضربات القلب والتنفس وتصفد العرق، ويقوم المحلل بعدها بتحليل هذه القراءات لتظهر له بعد فترة النتيجة.

قال: هذا صحيح.. فمن الصعب حصر الحالات النفسية.. ولكن مع ذلك فهناك حالات نفسية معينة لا يمكن للجلد أن يكذب فيها.

قلت: وما هي؟

قال: هناك أمراض جلدية تنتج عن الحالة النفسية للشخص.

قلت: أليس منها مرض السامري، فنفسه المريضة التي كانت تريد أن تزاحم نبوة موسى ﷺ أثر في إصابتها بذلك المرض الذي عزلها عن الناس.

قال: أنا طبيب مختص بهذا.. فإن شئت أن تحضره إلى عيادتي، فأحضره لأرى مدى صدق ذلك.

قلت: كيف أحضره؟.. إن جسده الآن شوك من الشوك.. أو غبار تتلاعب به الرياح.

قال: فما اهتمامك له إذن؟

قلت: هو مجرد فضول.

قال: فبدل فضولك هذا تعلم ما ينفعك، ويحمي جلدك، ويجعله ستارا صالحا يحميك، وينم عنك بأحسن ما فيك.

قلت: فعلمني من علوم الجلد ما تطمئن له نفسي، ويرتاح له جسدي.

قال: أتعلم (السيكوسوماتك)؟

قلت: ما أولعكم معشر علماء النفس بهذه المصطلحات، ففسر لي ما تقول فإنه يصعب على لساني نطق ما قلت؟

قال: الأمراض الجلد النفسية.

أما النوع الثاني، وهو الأحدث، فهو عبارة عن منظومة حاسب آلى، ويسمى اختصارا CVSA أو Computerized Voice Stress Analysis، وهذا النظام لا يتطلب توصيل أسلاك بالشخص المراد التحقق من صدق حديثه، ويعطى نتيجة فورية، وقد تم تطوير نسخ حديثة تعمل على جهاز حاسب نقال، وكل ما هو مطلوب أن يحوى الجهاز بطاقة صوت وناقل للصوت أو ميكروفون.

ومن أهم مزايا هذا النظام أن بإمكانه تحليل تسجيلات صوتية مما ساعد فى حل حالات جنائية قديمة.

ويقوم النظام بقياس التغير في الذبذبات المنخفضة للصوت، فيحدث ما يسمى بالإجهاد أو التركيز على نغمات معينة عند الكاذب، فعند الكذب يحدث نوع من المط للصوت.

وقد كشف بعض الباحثين، وهو م/ محمد خالد الكيلانى، من بنغازى بليبيا، وهو مهندس إلكترونيات وحاسب آلى، على وجه الإعجاز القرآني في هذا الجهاز من نص قوله تعالى : ﴿ وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ﴾(محمد:30)

ففي هذه الآية الكريمة إشارة صريحة إلى أن للحن القول دلالة على الشخص، ومن هذه الدلالات على الكذب.

قلت: فقلها مباشرة.. لم تدخل هذه العجمــة على لســانك؟.. فأنت عربي فصيح.

قال: نحن نقول ما علمونا، وما نسـتطيع أن نفهم بـه النـاس، فهم لا يفهمون إلا إذا رطنت لهم بهذه العجمة.

قلت: فحدثني عنها.

قال: إن مـا ذكرنـاه عن الانفعـالات النفسـية على الجلـد في الحالات السابقة تحدث في الشخص العـادى، غـير أن هنـاك بعض الحالات أكثر تعقيداً.

قلت: ما هي؟

قال: الانفعالات النفسية والصراعات الداخلية الـتي يتم كبتهـا داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلبيا علي الجهاز العصبي الــذاتي، وعلي عمـل الغـدد الصـماء في الجسـم، ويبـدو ذلـك في صـورة أمراض جلدية أصلها نفسي.

ويطلــق علي هــذه الحــالات في الطب النفســي الأمــراض السيكوساماتية أو النفسية الجسدية.

قلت: فاذكر لي أمثلة عنها.

قـال: من ذلـك الأمـراض الجلديـة الـتي تنشـأ نتيجـة للقلـق والغضب والانفعالات الشـديدة الـتي لا يتم التنفيس عنهـا كـالطفح الجلـدى المعـروف، وحكـة الجلـد، وزيـادة إفـراز العـرق، وحـالات سقوط الشعر، وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلديـة ثبت وجـود علاقـة مباشـرة لهـا مـع الاضـطراب النفسي والتوتر العصبي.

قلت: فهذه الأمراض تعـالج عنـد النفسـانيين ــ إذن ــ لا عنـد أطباء الجلد؟

قــال: قــد يتم وصــف أنــواع من العلاج بالأدويــة والــدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات.. وكل ذلك لا جـدوى منـه.. لأن هـذه الأمراض نفسية جسدية كما ذكرنا، ويجب التعامل هنا مـع الجــذور النفسية لهذه الحالات، وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط.

قلت: كيف ذلك؟

قال: يفيد التفسـير النفسـي للأمـراض الجلديـة في كثـير من الاحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعـراض، فسـقوط الشعر في الأطفال ـ مثلا ـ يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقـد شـخص عزيـز لديـه كـان يرتبـط بـه

عاطفيا.

وسقوط الشعر في الكبار الذى يعرف بالثعلبة قد يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكبوته وغيظ لم يتم التعبير عنه، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر الي النموحين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكبوتة.. فلذلك كان للدراسة النفسية للشخص أثرها الكبير في علاجه.

قلت:....

قاطعني، وقال: وهكذا كثير من الأمراض الجلدية، فبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدى المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هو رمز للبكاء المكبوت ومشاعر الغضب الداخلي.

قلت: فوقاية الجلد إذن وحفظ قواه تستدعي الابتعاد عن هذه الأسباب.

قال: هذا صحيح.. ولهذا كان الإيمان بما يبثه من سكينة في النفس خير علاج للجلد وخير حافظ له.

قلت: أنت في حصون العافية تصف الإيمان علاجا لهذه الحالات.. فما يصف غيرك ممن لم يتشرف بالانتساب لهذا المستشفى؟

قال: كل من عرف الإيمان، فإنه لا يجد علاجا أفضل منه، ولكن من لم يعرفه ينصح عادة بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتي يتجنب المصاب الضغوط النفسية الزائدة.

قلت: ومشاعر الرضا والتفاؤل..

قال: نعم.. وهي لا تقي من الأمراض الجلدية، فحسب، بل إنها تقي من كل أمراض العصر التي تثبت أن العوامل النفسية تكان تكون السبب الرئيسي وراء حدوثها.

الجلد والجمال:

قال آخر: أما أنا، فسأحدثكم عن الجلد والجمال.

قلت: الجلد هو مظهر الجمال والدمامة.. ولولا الجلد ما تميز جميل عن دميم، ولا أبيض عن أسود.

قال: لقد ابتلانا الله بالألوان ليرى تواضعنا وتكبرنا.. ويرى هل نقتنع بالأقنعة أم نبحث عن اللباب؟

قلت: ولكن الألوان تؤثر في نفوس أصحابها، وهناك المعقدون الذين لم يجرهم إلى العقد إلا ألوان جلودهم، وأشكال جسومهم.

قال: وقد عالج القرآن الكـريم هـؤلاء المرضـى علاجـا نفسـيا عميقا.. وحل بذلك المشكلة التي يغرق فيها قومك.

قلت: كيف ذلك؟

قال: لقد أخبر الله تعـالى أن الجمـال جمـال الـروح، فاللـه لا ينظر إلى الأجساد، ولكنه ينظر إلى القلوب.

قلت: هم يعرفون هذا، ولكنهم مع ذلك يحزنون.

قال: ألا يتعلمون أن الحزن عدو السلام؟

قلت: هم يعلمون.. ولكنهم لا يجدون إلا أن يحزنوا.

قال: فبشرهم.

قلت: بم؟

قال: بأن ألوانهم بأيديهم يمكن أن يصيغوها كما يشاءون.

قلت: كيف؟ فألوانهم صورها المصور.

قال: ولكن الله تعالى جعل لهم في هـذه الـدار حريـة اختيـار اللون الذي يتلونون به في دار القرار.

قلت: كيف ذلك؟

قال: لقد ذكر اللـه تعـالى ألـوان الوجـوه وهيآتهـا في الآخـرة ليختار كل امرئ ما يشاء من الألوان والهيئات.

قلت: فصل لي ذلك، واملأني به.

قـال: لقـد تكـرر في القـرآن الكـريم في آيـات مختلفـة منـه أوصاف وجوه المؤمنين ووجوه الكـافرين جامعـا بينهمـا، أو مفـردا أحدهما عن الآخر، ألم تسمع قوله تعالى في وصـف وجـوه الـذين كذبوا على الله: ﴿ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُـوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ﴾(الزمر:60)؟

بل شبه سـواد وجـوههم بقطـع الليـل المظلم، فقـال تعـالى: ﴿ وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَـا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطَعًا مِنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًـا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (يونس:27)

والسـواد في الآخـرة ليس سـوادا طبيعيـا، قـد يتـأقلم معـه صاحبه، بـل هـو سـواد الحـزن الـدائم والهم المقيم، قـال تعـالى: ﴿ وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ﴾ (عبس:40، 41)

وقال تعالى يبين هذا اللون النفسي الذي يغشـى وجـوه أهـل النار: ﴿وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بَاسِرَةٌ﴾ (القيامة:24)، أي كالحة عابسة كئيبة.

ويـبين بشـاعة منظـرهم وشـفاههم الـتي كـانوا يتفننـون في تمطيطها في الدنيا، وملئها بالسخرية من خلـق اللـه، وكيـف يئـول

مصـيرها بقولـه تعـالى تَلْفَحُ وُجُـوهَهُمْ النَّارُ وَهُمْ فِيهَـا كَـالِحُونَ (المؤمنون:104) والكلوح هو تقلص الشفتين عن الأسنان.

قلت: هذه وجوه قبيحة.. نعوذ بالله منها.

قال: وعلى عكسها وجوه المؤمنين يـوم القيامـة فهي وجـوه مسـتنيرة مسـفرة ناضـرة، ولـو كـانت في الـدنيا سـوداء كالحـة مظلمـة، قـال تعـالى في وصـف وجـوه المؤمـنين: تَعْـرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ (المطففين: 24)، فهي نضـرة حسـية تنـبئ عن رضى نفسي عميق.

وكل أو صاف القرآن لوجوه المؤمنين في الجنة يقـترن فيهـا الحسن الحسـي بالرضـا والجمـال النفسـي، قـال تعـالى: وُجُـوهٌ يَوْمَئِذٍ مُسْفِرَةٌ ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ(عبس:39)، وقال تعالى: وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاضِرَةٌ(القيامة:22)، وقال تعالى: لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْـنَى وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَـرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أو لَئِكَ أَصْـحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَـا خَالِدُونَ(يونس:26)

قلت: ما أجمل ما يعالج به القرآن الكريم العقد النفسية.

قال: أجل.. فالقرآن الكريم يجعـل المـؤمن غـير مبـال بلونـه الدنيوي، ولا هيئته الدنيوية، بل يرفع عنه رداء الكبر بهما، أو الفخــر والتطاول بهما على الخلق، ويجعل فرحـه ــ إن فـرح بهمـا ــ فـرح المستشعر بفضل الله عليه، وهو فرح يسلب عنـه كـل مـا يسـيء إلى غيره أو يسـيء إلى نفسـه، ولهـذا كـان ﷺ يقـول في دعائـه: (اللهم أحسنت خلقي فأحسن خلقي)

قلت: في هذا الدعاء أدب عظيم منه ﷺ،حيث قدم شكر الله على الطلب، وشكر الله على ما منه ومـا لا يمكن تغيـيره، وسـأل الله توفيقه لما طلب منه.

قال: هذا الدعاء الذي ورثناه منه ﷺ يختصر في إيجاز موقف المؤمن من جسـده، فهـو نعمـة بـأي صـورة كـان، والمـؤمن غـير مطالب بتغييره، بل هو مطالب بالرضى به وحمد الله عليه وعـدم الإعجاب بـأي حسـن قـد يصـرفه عن حقيقتـه أو وظيفتـه في هـذا الوجود، فكل من فرح بغير الله سيحزن، وكل من رضي بغير اللــه سيسخط، وكل من نسي الله سينسى نفسه وحقيقتـه وسيختصـر وجوده في قالب طيني سرعان ما يعود إلى أصله،قال تعالى: وَلَا تَكُونُـوا كَالَّذِينَ نَسُـوا اللَّهَ فَأَنْسَـاهُمْ أَنْفُسَـهُمْ أو لَئِكَ هُمْ الْفَاسِـقُونَ (الحشر:19)

قلت: ولكن الغارقين في أوحال أجسامهم يأبون هذا.

قال: ولذلك يسقطون في شباك تجار الجلود.
قلت: تجار الجلود.
قال: أجل.. أولئك الذين يصـنعون المسـاحيق ومستحضـرات التجميل، فالجلود عندهم مناجم ذهب.
قلت: مناجم ذهب !؟
قال: أجل.. فملايين الناس يقعون ضحايا لهذه الصناعات التي لا تزيدهم إلى دمامة.
قاطعنا بعض الحاضرين، وقال بصوت مملوء حزنا: أنا مجـرم من مجرمي الإرهاب الجلدي، وقـد تبت إلي اللـه، وقـد جعلت للـه علي أن لا أدع مجلسا إلا حذرت من سوء أفعالي.
قلت: وماذا فعلت؟.. ومن قتلت؟.. ولم؟
قال: كنت أعمل في شركة من الشركات الكـبرى المختصـة بمستحضرات التجميل.. ولم نكن نعرف من هذا الجلد الـذي وهبـه اللـه نعمـة لخلقـه سـوى مـا يعـرف الفلاح من أرضـه حين يقلبهـا ويسمدها ويزرعها لتنبت له ما يشاء من الغلال.
كنا نتاجر بالجلود.. وهي تجارة لا تختلف عن تجارة الرقيق..
قال هذا، ثم أجهش بالبكاء، فبادرتـه الجماعـة قائلـة: ألا تعلم أن التوبة تجب ما قبلها.. وقد تبت إلى الله؟
قال: كيف تقول ذلك، وقد قتلت المئات، بل الآلاف.. بـل إني لا أحصي عدد من ساهمت في تشويههم.
قلت: لعلك تبالغ ـ يا رجل ـ فحدثنا عن شأنك.
قـال: كنت موظفـا خطـيرا في شـركة (....) لمستحضـرات التجميل، وكانت وظيفتي في هذه الشركة تشبه وظيفة المهنـدس الفلاحي.. وقد كانت مزرعتي التي أجري عليهـا تجـاربي هي جلـود الناعمات..
قلت: فماذا كنت تفعل؟
قال: لم أكن أبـالي من أي مـادة أحضـر مستحضـراتي.. ولم أكن أبالي بالآثار الصحية التي تحدثها تلك المواد.. بل كـانت همـتي لا تتعدى ما يمليه علي رؤسـائي.. وهي الألـوان البراقـة المغريـة.. كانت المرأة بالنسبة لي دمية أتفنن في تزيينهـا وعرضـها من غـير أن أعـرف لـذلك علـة ولا سـببا.. وكـان النسـاء يتهـافتن على مـا نعرضه من سلع.. ولا يبالين بشيء.
قلت: ولكنـك لسـت وحـدك في هـذا، فلـولا الإعلانـات الـتي تساهم فيها وسائل الإعلام ما استطعتم أن تعملوا شيئا.

قــال: أجــل.. وهي وســائل إعلام شــرهة، تعلم مــا تقــول الدراسات العلمية عن المستحضرات التي نعدها، ولكنهـا مـع ذلـك تحاول التكتم عليها لتبقى محافظة على ما تدره عليها إعلاناتنـا من أموال.

قلت: الدراسات العلمية !؟.. ومـا علاقـة الدراسـات العلميـة بهذا؟

قال: لقد كشفت الدراسات العلمية سـر ألاعيبنـا، والمخـاطر التي تحتوي عليها المواد التي نصنعها، وكيفية تصنيعنا لها.

قلت: فاذكر لنا ما تقول هذه الدراسات.

قال: إذن لن تخرج من هنا.

قلت: فحدثنا من الأمثلة عنها مـا تطمئن بـه قلوبنـا، ونعلم أن قد صدقتنا.

قــال: ممــا ذكرتــه الدراســات في هــذا أن تخــزين هــذه المستحضــرات يســهم بقــدر كبــير في تســلل الميكروبــات إلى البشرة، حيث إن بعضها يتعـرض أثنـاء التخـزين لتحليـل المكونـات الدهنية، وبالتالي إلى التعفن، وهوما يسـهم في أن تكـون البشــرة أرضا خصبة لنمو الميكروبات والإصابة بالحساسـية وانتشـار البقـع وغير ذلك.

ويرى العلماء أنه فيمـا يختص بـالبودرة وأحمـر الشـفاه، فـإن فترة تخـزين هـذه النوعيـات لا يجب أن تتعـدى ثلاث سـنوات، أمـا المستحضرات التي تختص بالعين فلا يجب أن تزيـد فـترة تخزينهـا على ثلاثة أو أربعة أشهر نظرا لحساسية العين، وهنا ينصح الأطبـاء بعدم استخدام الماسكرا إذا ما جفت، وعدم تخفيفها بإضافة الماء، لأن ذلك يعمل على تلوثها وتساقط الرموش.

قلت: ولكن المــرأة يمكن أن تشــتري مستحضــرات تجميــل جديدة، فتتفادى هذا الخطر.

قال: قد تتفادى هذا الخطر لتقع في غيره.

قلت: وما غيره؟.. وهل هناك غيره؟

قال: ألم أقل لك: لوجنحنا إلى التفصيل، فلن تخرج.

قلت: فاذكر لي بعض غيره.

قــال: من ذلــك مــا ذكــره المختصــون من خطــر هــذه المستحضرات على الإنجاب، فقد حذروا من استخدام أنواع معينــة من العطور وطلاء الأظفار وبخاخـات تثـبيت الشـعر، الـتي تحتـوي على مادة كيماوية تسبب اعتلالات في الخصوبة.

وأوضحوا فى نشرة أصدرتها مجموعة العمل البيئي في واشنطن من أن على النساء في سن الإنجاب تجنب استخدام مستحضرات التجميل التي تحتوي على مادة (داي بيوتيل فثاليت)، وهي عبارة عن مركب كيماوي صناعي، استخدم سابقاً كمليّن بلاستيكي، ومذيب عضوي في العديد من المنتجات لأكثر من مائة عام، وتوجد أيضاً في ألعاب الأطفال والمنظفات الكمياوية ومواد تعليب الطعام وغيرها.

وقال هؤلاء الخبراء: إن هذا التحذير مبني على نتائج دراسة حديثة أجرتها المراكز الامريكية للوقاية والسيطرة على المرض، أكدت وجود مستويات عالية من هذا المركب الأيضي بين النساء في سن الإنجاب، مما يدل على أن التعرض لمركبات (فثاليت) أكثر شيوعاً مما كان يعتقد سابقاً.

ويرى الباحثون أن المستويات العالية من هذه المواد عند النساء في سن الإنجاب يرجع إلى استخدام مستحضرات التجميل مثل العطور وطلاء الأظفار وبخاخات الشعر، إذ يؤدي الاستخدام الطويل لهذه المنتجات بين النساء بشكل عام، إلى استنشاق وامتصاص هذه المادة الكيماوية عبر الرئتين(1).

قلت: لا بأس.. فهذا على الأقل سيحدد نسلنا.. فنحن ننتشر في الأرض كما ينتشر الذباب.. ويوشك أن تضيق الأرض بنا كما ضاقت قبلنا بالديناصور.

قال: لن أناقشك في هذا.. ولكني سأذكر لك مثالا واحدا لن تنبس بعده ببنت شفة.

قلت: فما هذا المثال؟

قال: عندما ظهر جنون البقر حذرت هيئات طبية كثيرة من احتواء مستحضرات التجميل على مسببات جنون البقر، فيما لوكانت الحيوانات المصنعة منها هذه المواد حاملة للمرض.

وقد نشرت السلطات الأمريكية تحذيرات عدة، بعضها على الإنترنت، تدعو فيه الأمريكيين إلى عدم استخدام مستحضرات التجميل المصنعة في أوروبا، لأن احتمال انتقال مرض جنون البقر من خلال هذه المستحضرات وارد جداً كما قالت.

قلت: وعلماؤنا.. ألم يعرفوا هذا؟ ألم ينشروا تحذيرات من هذا؟

قال: بلى حذروا.. ولكن قل من يسمعهم.. فقد أكد علماء

---

1) المجتمع: 1431.

مصريون هذه الحقيقة الخطيرة، وأصدرت النقابة العامة للأطباء البيطريين قبل أسابيع تقريراً خطيراً، نصحت من خلاله المصريين، بعدم استعمال مساحيق ومستحضرات التجميل، والأدوية الواردة من أوروبا، والمجهزة من منتجات حيوانية! وقالت النقابة في تقريرها إن هذه المواد يمكنها أن تنقل مرض جنون البقر.

قلت: فما مستحضرات التجميل التي مسها هذا التحذير؟

قال: كل مستحضرات التجميل التي تدخل في تصنيعها الشحوم الحيوانية مثل أحمر الشفاه، وكريمات تفتيح البشرة، وكريمات الشعر التي يدخل في تصنيعها الجيلاتين الحيواني(1).

قلت: الحمد لله.. فقد كان هذا المرض محصورا.. ولعله قد مات في مهده.

قال: ومن قال بأنه محصور.. لقد حذَّرت منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (فاو) من أن الأبقار في أكثر من 100بلد في العالم، ربما كانت قد تعرَّضت للإصابة بمرض جنون البقر، المعروف علمياً باسم مرض التهاب الدماغ البقري ذي الشكل الإسفنجي (بي إس إي).

وقالت: إن هذا المرض المهلك الذي يصيب الدماغ قضى على ما يقرب من 180 ألف رأس من البقر، وبسببه أيضاً مات أكثر من 80 من البشر منذ أن تم التوصل إلى تشخيصه في بريطانيا عام 1985م.

وقال تقرير المنظمة: إن هناك قلقاً حقيقياً من انتشار المرض في أوروبا الشرقية والشرق الأوسط وآسيا، خصوصاً بعدما قامت الدول التي لديها المرض بتصدير أمصال، ولقاحات، وربما لحوم وغيرها لهذه الدول.

وقد صدَّرت بريطانيا كميات كبيرة من أعلاف الحيوانات التي ربما كانت ملوثة، بعد أن تم منع استهلاكها محلياً عام 1986م، كما

---

1) هذا بالإضافة إلى الأمصال، واللقاحات الحيوانية، ومنها أمصال الحمى الفحمية، والحمى القلاعية، والطاعون البقري، ومصل الكلب، وهذه الأمصال تستخدم لعلاج الحيوانات بالإضافة إلى أمصال الدفتيريا، والسعال الديكي، والتيتانوس، وكذلك الأدوية التي يستخدم فيها الجيلاتين الحيواني، ويصل عددها إلى أكثر من 600 دواء.

ويُضاف إلى قائمة المحظورات كما يقول مسؤول نقابة البيطريين المصرية الهرمونات الطبية المستخلصة من غدد الحيوانات مثل الهرمونات الجنسية كالإستروجين والبروجستيرون، والتستوسيزون، بالإضافة إلى هرمونات الغدة الكظرية، والكروتيزونات، وهرمونات الغدة النخامية، وهرمونات جونلوووترفين التي تستخدم في تتنشيط غدد الجسم، وهرمونات النمو، وهرمونات البروستاجلانين، التي تستخدم في عمليات الولادة، انظر: المجتمع 1441.

صدَّرت لقاحات وأمصالا.

قلت: ومع ذلك.. فإن هذه التحذيرات الشديدة قد ساهمت في قتله في مهده، أو القضاء على أكثر أخطاره.

قال: فنلفرض ذلك.. ألا يحتمل أن يظهر جنون الماعز؟

قلت: جنون الماعز !؟.. وما جنون الماعز؟

قال: أتحسب البقر وحده يجن؟.. فقد يجن الماعز والدجاج والأرانب.. إن الحضارة التي تعيش فيها تتقن صناعة الجنون.

قلت: وجنون البشر !؟

قال: ذلك أخطر من جنون البقر.. ألا تعلم أنه مع كل التحذيرات التي لا يتوانى الأطباء من التصريح بها والتلميح إلا أن نصف البشر لا يبالي بالأطباء.. ولا يسمع إلا لدواعي الجنون التي تنشرها الحضارة.. قد كشفت المناقشات التي دارت في مصر حول هذا الأمر، أن جنون البشر وخصوصاً النساء، فاق كل التصورات، حيث تستورد الدول العربية مستحضرات تجميل بأرقام مخيفة، فمثلاً اقتربت قيمة واردات مصر من مستحضرات التجميل فقط من مليار جنيه مصري (نحو385 مليون دولار) خلال عام 2000م، بخلاف ما تم تهريبه من المستحضرات ذاتها، والذي تقترب قيمته من المبلغ نفسه، وهوما يعني أن مصر وحدها تستهلك أكثر من 700 مليون دولار سنوياً مستحضرات تجميل مستوردة!!.

وإذا كان هذا هو حال مصر، فكم تصرف بقية الدول العربية والإسلامية على هذه المساحيق التي تأكد أنها تسبب جنون البشر قبل أن يصابوا بجنون البقر؟!.

التفت للمعلم، وقلت: فما ترى ــ يا معلم ــ في هذه المستحضرات.. هل تنصح العلماء بالإفتاء بتحريمها؟

قال: لقد أفتوا بحرمة ما هو أقل منها خطرا وإضرارا، فكيف لا يفتون بتحريمها، وهي لا تحوي مفسدة واحدة.. بل مفاسدها لا تنحصر.. ولكنهم مساكين لا يملكون من أمرهم شيئا.. ولا تملك فتاواهم شيئا.

قلت: فمن يملك؟

قال: من ملكه الله.

قلت: الحكام؟

قال: الحكام والأغنياء والأطباء.

قلت: فبم تأمر الحكام؟

قال: بسن القوانين التي تحمي جلود الرعية وتحفظ أموالها.
قلت: فبم تأمر الأغنياء؟
قال: بأن يطهروا أموالهم من ربا الجلود، فهـو أخطـر من ربـا النسيئة.
قلت: فبم تأمر الأطباء؟
قال: بالتوعيـة والتعليم، والبحث في البـدائل الـتي تغـني عن هذه النجاسات.
قلت: فما البدائل الشرعية؟
رفع أحد الحاضرين صوته، وقال: أنا لهـا.. أنـا لهـا، فاسـألوني عنها، فإني بها خبير.. وقد هداني الله إلى بـدائل تغـني النسـاء عن كل مستحضر.
قالوا: ما شاء اللـه.. بـورك لـك في هـذا العلم.. من أي أهـل العلم حصلته؟
قال: حصلته من خزانـة البـديع.. ومن رجـل من أهلهـا اسـمه (عبـد البـديع)، وقـد طـوفت معـه في الآفـاق، وتجـولت في خلايـا الأزهار والخضر والحقول.. فرأيت من بدائع البدائل ما يغني النساء عن جنون كل بقر وماعز وأرنب.
قالوا: فصف لنا ما تعلمته مما نزين به نساءنا.
قال: ذلك يطول.. ولو استرسـلت في وصـف مـا تعلمتـه مـا خرجتم من هذا القسم.
قالوا: فصف لنا بعضه.
قال: أتعرفون الجزر؟
قالوا: ومن لا يعرفه، فهومن أرخص الخضر ثمنا.
قال: وهو من أغلى الخضر منافع.. وهو من أقدم الخضـروات التي عرفها الإنسان، وأقبـل على تناولهـا بعـد أن أدرك مـا لهـا من فوائد صحية عظيمة.. وقد روى لي معلمي عبد البديع: أن الإغريـق والرومان هم أو ل من أخبروا عن فوائد الجزر، فقد جـاء ذلـك في كتاباتهم منذ نحو230 سنة قبل الميلاد.
قالوا: فما علاقته بالتجميل؟
قال: يعتبر الجزر من وسائل التجميـل الأساسـية، نظـراً لأنـه من أغنى النباتات بفيتـامين (أ).. هـذا الفيتـامين الضـروري لصـحة وسلامة الجلد، ولـذلك فإنـه يـدخل في العديـد من المستحضـرات الطبيعية للعناية بالبشرة.
وقد ذكـر لي معلمي أن تنـاول عصـير الجـزر الطـازج بصـفة

منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشـوائب البشـرة، ويعمـل على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عـام.. ولا تقتصـر فوائـد الجـزر على البشرة فحسب، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعيـنين لحاجتهما الضرورية لفيتامين (أ).

قالوا: ماشاء الله.. ما أعظم فضل الله علينا في هذا الجزر.

قال: والخيار لا يقل عنه شأنا، فهو زينة خيار النساء.

قالوا: وهو أرخص بكثير من مستحضرات التجميل التي يتفنن النساء في التكرم عليها.

قال: وهو مع ذلك يتميز بفوائد صحية وجمالية عديدة كثيرا ما يغفل عنها..وقد أخبرني معلمي أنه له أثرا واضحا كقـابض لمســام البشرة الواسعة، ولذلك فإنّه يدخل في عمـل العديـد من الأقنعـة، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشـرة الحساسـة على وجـه الخصوص.

وللخيــار مفعــول واضــح في تبــييض البشــرة، والتخلص من الهالات الغامقة التي قـد تظهـر تحت العيـنين، والتخلص من البقـع والشوائب التي قد تصيب الوجه.. وفي فـترات الصـيف، يسـتخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

قالوا: ما شاء الله.. بورك فيك.

قال: والخس.. أتعرفون الخس؟

قالوا: هو سلطتنا التي نزين بها موائدنا، ونرطب بها أفواهنا.

قال: وهوكـذلك سـلطة جلـودكم، فلـذلك يـدخل في تحضِّير العديـد من مستحضـرات التجميـل، حيث يتمـيز بمفعـول مـرطِّب للبشرة، وبذلك يفيد في عمل طبقة عازلـة تقي الجلـد من حـرارة الشمس وتأثير الرياح، ونظـراً لثرائـه بفيتامينـات عديـدة وخواصـه ذات التأثير المنظـف فإنـه يـدخل في تحضـير العديـد من مغـذيّات الجلد ومنظفات الوجه.

وقد أخبرني معلمي أن له شهرة تاريخيـة كبـيرة.. فقـد أشـاد قدماء المصريين بفوائده كغـذاء مفيـد.. كمـا أنّـه كـان من الأغذيـة الرئيسية للإغريق.

قالوا: ما شاء الله.. بورك في الخس، فما أكثر منافعه.

قال: والباطاطا.. أتعرفون البطاطا؟

قالوا: ومن لا يعرفها.. هي غذاؤنا الذي لا بد لنا منه.

قـال: وهي غـذاء ودواء للجلـد.. فهي من أفضـل المنظفـات والمرطبات لذوات البشـرة الحسّاسـة.. بـل إن لهـا أثـراً في علاج

الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها..

وهي تستخدم لعلاج حروق الشمس.. وذلك باستعمالها في صورة شرائح طازجة تستخدم ككمادات للعين.. ولها فوق ذلك تأثير في زوال التورّم الذي يظهر تحت العينين..

قالوا.... ! !

قال: والطماطم.. وقد كانت تسمى تفاح الحب (Love apple) وقد أخبرني معلمي أنّها عُرفت في أوروبا كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر وانتشرت في أو ل الأمر في إيطاليا.

قالوا: هي من أرخص الخضر.. فبين لنا كيف نستعملها.

قال: من خصائص الطماطم الفريدة في مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأقنعة.

وهي علاج مهم لمن يعاني اتساع المسام بجلده في الوجه أو بمناطق أخرى مما يسيىء إلى منظر البشرة.. فإنه يمكن الاعتماد عليها لتضييق هذه المسام.. وذلك عن طري استعمالها في صورة شرائح أو عصير.

قالوا: ! !.. !

قال: المقدونس.. وما أدراك ما المقدونس.. فهو غسول ممتاز لشطف الشعر الغامق.. وهو مضاد لقشر الشعر.. كما يستخدم منقوع المقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها.

كما يعتبر منقوع المقدونس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم، وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات (كالثوم) تُستخدم غرغرة المقدونس، أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد من المقدونس.

قالوا:.. !

قال: والنعناع.. لقد اخبرني معلمي أن أو ل من عرفه قدماء المصريين، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيته في دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما استخدم كمادة عطرية.

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع لعلاج اضطربات القولون، وكشراب مهدىء.. كما يستخدم هذا

المنقوع البارد كغسول ومرّطب للبشرة، وله مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه.. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمِّلة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

قالوا: ! !.. !

قال: والليمون.. وما أدراك ما الليمون.. فهو يستخدم في أغراض شتى.. فهو يستخدم كمادة قابضة للمسام، وبذلك يفيد ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد.. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً.. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو بُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها.. ويستخدم كذلك لإزالة صُفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

قالوا: بورك فيك.. فزدنا مما علمك الله..

قال: سأختم لكم حديثي بخاتمة مسك.. أتعرفون الشجرة المباركة؟

قالوا: تلك التي قال الله عنها: وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْآكِلِينَ(المؤمنون:20)

قال: أجل.

قالوا: عرفنا فوائدها الغذائية والصحية.. فهل لها فوائد جمالية؟

قال: كونها مباركة يدخلها في كل المجالات.

قالوا: فحدثنا عنها.

قال: زيت الزيتون من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك في دهان الاظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عُمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفّه بمنشفة دافئة لمدة نصف ساعة.

كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة، والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

قالوا: فزدنا زادكم الله علما.
قال: حسبكم في هذا اليوم ما استفدتموه.. فانصحوا نساءكم ورجـالكم بزيـارة الحقـول واقتطـاف مـا فيهـا من مستحضـرات التجميل.. وإياكم وتلك الصالونات الـتي صـنعتها الشـياطين لتفتـك بجلودكم وأموالكم وأخلاقكم.
قـال أحــد الحاضــرين: أتعلم يــا معلم الجمــال مــا ذكرتــه الدراسـات عن الأخطـار الـتي يتعـرض لهـا العـاملون في هـذه الصالونات؟
قال: وما قالت؟
قـال: لقـد ذكـرت أن التعـرض للإسـبراي والرغـوات يجعـل العاملات في الصالونات التجميل أكـثر عرضـة للإصـابة بنـوع نـادر السرطانات في الغدد اللعابية.
وتؤكد د.ماري سوانسـون مـديرة مركـز السـرطان بجامعـة فيتشجان أن العلاقـة بين الإصـابة بسـرطانات الغـدد اللعابيـة وبين العمل في صالونات التجميل عموماً كبـيرة حيث تزيـد الإصـابة بين النساء العاملات في مجـال التجميـل عن العـاملات هي المجـالات الاخرى بنسبة 7/2 مـرة فقـد وجـد البـاحثون أن 7/2 من بين 79 أمرأة مريضة بسـرطان الغـدد اللعابيـة تعمـل أو كـانت تعمـل في إحدى صالونات التجميل تتراوح الى ما يقرب من 8 سنوات.
قـالوا: ومـا الأسـباب الـتي أرجعت لهـا تلـك الدراسـات هـذه الحالات.
قال: لأن هذه المهنة تقتضي التعرض لاستنشاق الكيمياويـات والرغوات والإسيراي، فتتأثر العدد اللعابية لديهم نتيجـة لاستنشـاق تلك المواد المسببة للسرطان، ولا تزال الأبحاث مستمرة للتوصـل الى معرفة ماهية المـواد الكيمائيـة الـتي تتسـبب هـذه الأورام من بين المواد العديدة المستخدمة في تلك الأماكن.
قال المعلم: هذه سنة الله في التعامل مع أمثال هؤلاء.. ومــا هذه الرغوات إلا جند من جند الله.
قلت: فإن اكتشفوا علاجها.
قال: جاءهم من جند الله من يقوم مقامها حـتى يرجعـوا، ألم يقل الله تعالى:﴿ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمُ الطُّوفَانَ وَالْجَرَادَ وَالْقُمَّلَ وَالضَّفَادِعَ وَالدَّمَ آيَاتٍ مُفَصَّلاتٍ فَاسْـتَكْبَرُوا وَكَـانُوا قَوْمـاً مُجْـرِمِينَ﴾(الأعـراف: 133)
قلت: ولم لا يرسل عليهم العذاب دفعة واحدة؟

قال: إن الله تعالى بلطفه لا ينزل بلاءه الذي يـربي بـه عبـاده دفعة واحدة، بل يرسله دفعات مختلفة حـتى ينتبهـوا ويتـأدبوا.. ألم تقرأ ما ورد في تفسير تلك الآيات؟

قلت: بلى.. فقد روي عن ابن عبـاس قـال: لمـا أتي موسـى ﷺ فرعون قال له: أرسل معي بني إسرائيل، فأرسل اللّـه عليهم الطوفان وهوالمطر، فصب عليهم منه شيئاً خافوا أن يكون عـذاباً، فقالوا لموسى: ادع لنا ربك يكشف عنا المطر فنؤمن لك ونرسـل معك بني إسـرائيل، فـدعا ربـه فلم يؤمنـوا ولم يرسـلوا معـه بـني إسرائيل، فأنبت لهم في تلك السـنة شـيئاً لم ينبتـه قبـل ذلـك من الزروع والثمار والكلأ، فقالوا: هذا ما كنا نتمنى، فأرسل اللّـه عليهم الجـراد فسلّطه على الكلأ، فلمـا رأوا أثـره في الكلأ عرفـوا أنـه لا يبقي الزرع، فقالوا: يا موسـى ادع لنـا ربـك فيكشـف عنـا الجـراد فنؤمن لك ونرسل معـك بـني إسـرائيل، فـدعا ربـه فكشـف عنهم الجراد، فلم يؤمنوا ولم يرسلوا معه بني إسرائيل، فداسوا وأحرزوا في الـبيوت فقـالوا قـد أحرزنـا، فأرسـل اللّـه عليهم القمـل وهو(السوس) الذي يخرج منه، فكان الرجل يخـرج عشـرة أجربـة إلى الرحى فلا يرد منها إلا ثلاثة أقفزة، فقـالوا: يـا موسـى ادع لنـا ربك يكشف عنا القمل فنـؤمن لـك ونرسـل معـك بـني إسـرائيل، فبينمـا هـو جـالس عنـد فرعـون إذ سـمع نقيـق ضـفدع، فقـال لفرعـون: مـا تلقى أنت وقومـك من هـذا؟ فقـال: ومـا عسـى أن يكون كيد هذا؟ فما أمسوا حتى كـان الرجـل يجلس إلى ذقنـه في الضفادع، ويهم أن يتكلم فيثب الضفدع في فيـه، فقـالوا لموسـى: ادع لنا ربك يكشف عنا هذه الضفادع فنؤمن لك ونرسل معك بـني إسرائيل، فدعا ربه فكشف عنهم فلم يؤمنـوا، وأرسـل اللّـه عليهم الدم فكـانوا مـا اسـتقوا من الأنهـار والآبـار ومـا كـان في أو عيتهم وجدوه دماً عبيطاً، فشكوا إلى فرعون فقالوا: إنا قـد ابتلينـا بالـدم وليس لنا شراب، فقال: إنه قـد سـحركم، فقـالوا: من أين سـحرنا ونحن لا نجد في أو عيتنـا شـيئاً من المـاء إلا وجـدناه دمـاً عبيطـاً؟ فأتوه وقالوا: يا موسى ادع لنا ربك يكشف عنا هذا الدم فنؤمن لك ونرسل معك بني إسـرائيل، فـدعا ربـه فكشـف عنهم فلم يؤمنـوا ولم يرسلوا معه بني إسرائيل.

قام أحد الحاضرين، وقـد كـان من أغـرب من رأيت في ذلـك المستشـفى، فقـد كـان مكسـو الجلـد بغابـة كثيفـة تمتلئ نمـورا وأسـودا، فقـال: من عرفـني، فقـد عرفـني، ومن لم يعرفـني،

فسأعرفه بنفسي، فقد جعلت من توبتي لله أن أحذر مما حاق بي.

قال أحد الحاضرين: استر ما ستر الله.. فالله عفو غفور.

قال: آمنت بالله.. ولكني آليت أن لا أدع مسلما من نصيحتي.

قلت: فمن أنت؟ وما قصتك؟

قال: كنت من عبدة الشياطين، وكان من أركان ديننا أن نتعبد لإبليس بتعذيب جلودنا.. نقهرها كما لا يقهر العدو عدوه.

ثم كشف لنا عن ظهره، فإذا به قد امتلأ ندوبا، فصحت: ما هذا؟

قال: إنه الوشم الذي حذر منه رسول الله ﷺ، بل لعن فاعله، ألم تسمع ما ورد في الحديث عن عَائِشَةَ أنها قالت: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْوَاشِمَةِ وَالْمُسْتَوْشِمَةِ وَالْوَاصِلَةِ وَالْمُسْتَوْصِلَةِ وَالنَّامِصَةِ وَالْمُتَنَمِّصَةِ)[1]

قلت: بلى.. فلم خالفت هذا الحديث؟

قال: الشيطان الذي قال: ﴿ وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ ﴾(النساء:119) هو الذي سول لي هذا..

قلت: فكيف اتبعته في هذا من دون خلق الله.

قال: ومن قال بأنني اتبعته وحدي.. إن خلقا كثيرا اتبعوه في هذا[2].. وقد عرفت أن قدماء المصريين كانوا يعتقدون أنه يشفي من الأمراض وأنه يدفع العين والحسد.. وأنه نوع من افتداء النفس، فقد كان من تقاليد فداء النفس للآلهة أو الكهنة أو السحرة الذين ينوبون عنها قديماً أن الشاب أو الرجل تتطلب منه الظروف في مناسبات خاصة أن يعرض جسمه لأنواع من التشريط والكي على سبيل الفداء، ولتكسبه آثار الجروح مناعة، وتجلب له الخير.

بل ذكرت الإحصائيات أنه من 5-9 بالمائة من النصارى والمسلمين يستوشمون، رغم تحريم الديانتين للوشم..

قلت: تحريم الديانتين !؟

قال: أجل.. فالإسلام تشدد في تحريمه، ولعن فاعلية، أما النصرانية ـ هدى الله أهلها إلى الدين الحق ــ فقد حرمته منذ

---

1) النسائي.

2) انظر: موقع قناة الجزيرة 17/7/2003، والشبكة الإسلامية مقالة للشيخ عبد السلام البسيوني حول الوشم.

مجمـع نيقيـة، ثم حرمـه المجمـع الـديني السـابع تحريمـًا مطلقًـا باعتباره من العادات الوثنية.

بل تنبهت كثير من الدول التي تحترم شعوبها إلى ضـرره فتم تحريمـه، فقـد تقـدم مـارتن مـادون عـام 1969 بمشـروع قـانون بتحـريم الوشم رسميـًا في انجلترا، وأصدرت الحكومة اليابانية عام 1870 مرسومًا يحرم الوشم.

قلت: فلم اجتمعت كل هذه الجيوش على تحريمه؟

قال: سأضرب لك مثالا عن مخاطر الوشم فيه الغنية(1)، لقد حذرت اللجنة الأوروبية من أن هواة رسم الوشوم على أجسـامهم يحقنون جلودهم بمواد كيمياوية سامة بسبب الجهل السائد بالمواد المستخدمة في صبغات الوشم.

وقالت: إن غالبيـة الكيمياويـات المسـتخدمة في الوشـم هي صـبغات صـناعية، صـنعت في الأصـل لأغـراض أخـرى مثـل طلاء السيارات أو أحبار الكتابة، وليس هناك على الإطلاق بيانـات تـدعم اسـتخدامها بأمـان في الوشـم أو أن مثـل هـذه البيانـات تكـون شحيحة.

وقد سـألت اللجنـة في بيـان مصـاحب لتقريـر عن المخـاطر الصـحية للوشـم وثقب الجسـم:(هـل ترضـى بحقن جلـدك بطلاء السيارات؟)

وقال التقرير: إنه ـ إضافة إلى مخاطر العدوى بـأمراض مثـل فيروس إتش.آي.في المسـبب للإيـدز والتهـاب الكبـد أو الإصـابات البكتيرية الناجمة عن تلوث الإبـر ـ فـإن الوشـم يمكن أن يتسـبب في الإصابة بسرطان الجلد والصدفية وعـرض الصـدمة النـاتج عن الالتهاب الحاد بسبب التسمم أو حتى تغيرات سلوكية.

قلت: فما قصة توبتك، فقد شوقتنا؟

قال: ذلك سر من أسرار الطهارة.. ستعرفه عند رحلتـك إلى (عيون الطهارة)

قام أحدهم، وقال: أمـا أنـا.. فأحـدثكم عن سـر توبـتي.. لقـد كنت من الشطار.. وكنت لا أرحم امـرأة ولا رجلا.. ولا بيتـا ولا بنكـا إلى أن ابتلاني الله بحريق التهم كل ما جمعته.. وليتـه اقتصـر على ذلك.. بـل راح إلى جلـدي ينهش منـه مـا ينهش.. ولم يبـق منـه إلا صبابة أتبلغ بها.

---

(1) ورد هذا في تقرير نشره موقع قناة الجزيرة نقلاً عن شبكة رويترز الإخبارية ليوم الخميس 17/7/2003م.

ثم كشف لنا عن ظهره ما روعنا، وقال: هذا أثر الحريق.. فهل رأيتموه؟

قلت: رأيناه.. فلا تحزن، فسيبدلك الله خيرا منه في الجنة.

قال: إني أنظر إليه كل صباح.. وأحمد الله كلما رأيته.

شدهوا متعجبين، فقال: لا تعجبوا.. فهذا هو الواقع.. فقد كان هذا الحريق حصنا حماني الله به من حريق جهنم.. لقد ذقت من ألم هذا الحريق ما أسمع بصيرتي قوله تعالى: إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَاراً كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُوداً غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزاً حَكِيماً(النساء: 56)

قالوا: فأنت تعرف تفسير هذه الآية إذن.

قال: أنا خبير فيها.. ومختص في تفسيرها، وقد هداني الله من حقائقها ما جعلني أقف على بابه وقفة المنيب التائب.

قالوا: فاذكر لنا حقائقها لنسمع أسرارها.

قال: لا طاقة لي بذلك.. فكلام الله لا يحاط به..

قالو: فاذكر لنا بعض ما سمعت.

قال: أما ذلك فنعم، لقد سمعتم من إخواني بأن الجلد هو العضو الأكثر إحساسا بالألم، فلا يوجد عضوآخر له هذه الميزة حتى الدماغ.

قالوا: فما سر ذلك[1]؟

قال: توجد في بشرة الانسان خلايا حسية كثيرة مختلفة الشكل والوظيفة، وهي متخصصة لاستقبال أنواع معنية من الاحساسات، فبعضها يحس بالحرارة، وبعضها يحس بالبرودة، وبعضها يحس باللمس والضغط، وبعضها يحس بالألم.

وقد أشار القرآن الكريم إلى وجود أعضاء الحس الخاصة بالألم في جلد الانسان، وذلك في الآية التي كانت سبب توبتي.

قالوا: فبين لنا وجه الإعجاز في الآية.

قال: الآية الكريمة توحي إلى أن السبب في تبديل الله جلود الكافرين المحترقة بغيرها هو أن يذوقوا أشد العذاب طيلة وجودهم في النار.

قالوا: هذا واضح.. ولكن ما السر العلمي لذلك؟

قال: تعلقي بالآية.. وكونها سبب هدايتي جعلني أبحث في

---

1) انظر: مع الطب في القرآن الكريم، تأليف الدكتور عبد الحميد دياب الدكتور أحمد قرقوز، ندوة للدكتور محمد جميل الحبال على قناة الجزيرة في برنامج الشريعة و الحياة تاريخ الحلقة الاثنين 12/2/1422هـ الموافق 6/5/2001م.

هذا.. وقد علمني معلم التشريح ـ الذي هو جندي من جنود الهداية ـ بأن الجلد عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال ونقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي، وذلك إما عن طريق النهايات العصبية الحرة، أو المعمدة.

وهي توجد في جميع طبقات الجلد من البشرة والأدمة والنسيج تحت الأدمة، وهي تنقل حس الألم والحرارة والضغط والبرودة وحس اللمس، وهناك نهايات عصبية ذات وظيفة إفرازية ومنظمة تعصب غدد الجلد والجريبة الشعرية والأوعية الدموية.

والجلد عندما يتعرض للحرق يؤدي ذلك للأحساس بألم شديد جداً لأن النار تنبه مستقبلات الألم، والتي هي النهايات العصبية الحرة، كما ينبه ـ إضافة لذلك ـ مستقبلات الحرارة، والتي هي جسيمات توجد في الأدمة وتحت الأدمة، وتكون آلام الحرق على أشدها عندما يبلغ الحرق النسيج تحت الأدمة، ويسمى بالحرق من الدرجة الثالثة، وإذا امتد الحرق للأنسجة تحت الجلد يصبح الألم أخف، لأن هذه الأنسجة أقل حساسية للألم.

وهكذا أشارت الآية القرآنية إلى أكثر أعضاء الجسم غنى بمستقبلات الألم هو الجلد، كما أن الحروق هي أشد المنبهات الأليمة.

قالوا: هذه إشارة واضحة دقيقة.. وسر الإعجاز فيها لا يحتاج أي تكلف.

قال: ويزيده توضيحا وتأكيدا قوله تعالى: مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هو خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ (محمد:15)

قالوا: هذه الآية تذكر بعض نعيم الجنة، وبعض عذاب النار، فما علاقتها بذلك؟

قال: علاقتها تأكيد ما ذكرناه.

قالوا: كيف؟

قال: عندما ذكر الله تعالى الأمعاء قال: فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ، ولم يقل:(فبدل أمعاءهم).. لأن الأمعاء خالية من الأعصاب الحسية، فإذا أدخلنا ناظورا داخل الجهاز الهضمي لا يشعر الإنسان بأي ألم، فقط ألم البلعوم أثناء دخول الناظور، وما عدا ذلك لا يشعر المريض بأي ألم بالأمعاء.

قالوا: فلم قال: فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ؟

قال: المريض يشعر عندما تكون عنده ثقوب في الأمعاء كقرحة منثقبة، لذلك قال: فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ، فانظروا إلى التعبير الدقيق البليغ.

قالوا: فما سر وصف عذاب الأمعاء بالتقطيع؟

قال: لأن الأمعاء خالية من الإحساس، والأعصاب موجودة في الغشاء البريتوني، فعندما يحدث انثقاب في الأمعاء يحصل الألم الشديد، ولذلك نجد المريض الذي يُصاب بانثقاب في الجهاز الهضمي يُصاب بألم شديد، وتصبح بطنه في حالة تُسمى Board Like rigidity مثل اللوح، وهي حالة جراحية طارئة يجب أن تجرى له عملية فورية، لأن محتويات الأمعاء خرجت إلى البريتون، والبريتون توجد فيه نهاية الأعصاب والإحساس، فيشعر بألم شديد فتتوتر بطنه.

قالوا: ما شاء الله.. فهذه الآية تحوي معجزة أخرى.

قال: وهناك آية أخرى تؤكد كل هذا.

قالوا: فما هي؟

قال: ألا ترون من رحمة الله بالمتألم أن يفقد وعيه؟

قالوا: أجل.

قال: فلهذا كان من عذاب أهل النار أنهم كما وصف القرآن الكريم لا يُقْضَى عَلَيْهِمْ فَيَمُوتُوا وَلا يُخَفَّفُ عَنْهُمْ مِنْ عَذَابِهَا (فاطر:36)، فالقصد من العذاب هو الألم، وليس الإهلاك، ولهذا ذكر القرآن الكريم في الآيتين السابقتين قصر العذاب على مواطن الألم.

قالوا: ما شاء الله.. وبورك لك في توبتك.. فقد جعلتك من أهل القرآن الكريم، وأهل القرآن الكريم هم أهل الله.

تقدم أحدهم ليتكلم.. قال: أما أنا..

جذب المعلم بيدي، وقال: هيا بنا إلى نافذة أخرى.. فلو بقينا مع هؤلاء، فلن نخرج.

الاستبصار

اقتربنا من النافذة السادسة من نوافذ الاتصال، وقد علق عليها قوله تعالى: وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (الشمس:8)

وبمجرد أن اقتربت منها أحسست بمراء كثيرة تدعوني

لرؤيتها، وأصوات غريبة تدعوني لسماعها، فقلت للمعلم: ما هذا؟ ما الذي يجذبني إليه.. إني أكاد أختطف من نفسي.

قال: فهل تجد لذة لانجذابك أم ألما؟

قلت: بل أجد نوعا من اللذة.. ولكنه يختلف عن سائر ما أعرفه من اللذات.

قال: فقرب لي صورة ما تستشعره لأعرفك به.

قلت: هو شيء قريب من الرؤية.. ولكنها رؤية لا تحتاج إلى عيني.. لا.. بل هو قريب من الصوت.. وهو صوت لا يحتاج إلى أذني.

قال: فتلك نافذة أخرى من نوافذ ذاتك تصلك بالعوالم التي لا يراها بصرك، ولا تسمعها أذنك.

قلت: أليس هي من الحواس الخمس.. فإني لا أعرف من الحواس إلا هذه الخمس؟

قال: لا.. الحواس الخمس حواس المحجوبين.. وهي لا تختلف عن حواس الحمير والكلاب.. ولكن هذه الحاسة حاسة الروح المجردة.. وهي أعظم من كل الحواس التي عرفتها.

قلت: ولم؟

قال: لأن علاقتها بأصلك.. لا بالدابة التي تمتطيها.

قلت: فقرب لي صورة ما تقول، فإني لا أكاد أفهم.

قال: سنرجع إلى السيارة وسائقها لتفهم حقيقة هذا..

قلت: نعم.. فمثال سيارة ييسر الفهم لي ولقومي.. آه.. ما أحلى مثال السيارة.

قال: ألم نتفق من قبل على أن هذا البدن هو مطية للروح..

قلت: أجل.. وهو بذلك يشبه السيارة.. وسائقها يشبه روحه.

قال: وضوء السيارة يشبه عين البدن، وأصوات أجراسها تشبه اللسان..

قلت: وعين صاحبها وحواسه من تشبه؟

قال: تشبه هذه الحاسة التي نقف بجانبها.. حاسة الاستبصار.. وإن شئت سمها حاسة الاستسماع.

قلت: فهي أهم الحواس إذن؟

قال: أجل.. فقد يفقد الإنسان سمعه وبصره، ولكنه يظل يتمتع ببصيرته.

قلت: ألهذا ينفي القرآن الكريم السمع والبصر على من لم تكن له هذه الحاسة؟

قال: أجـل.. لأنـه إن ركب السـيارة أعمى أصـم يظـل أعمى ولوأبصرت مصابيح سيارته أو سمعت.

قلت: فنعمة الله علينا بهذه الحاسة أعظم من سائر نعمه؟

قال: أجل.. ولتعرف سـر ذلـك أجبـني: مـا موقـف النصـوص المقدسة من العمى الحسي؟

قلت: لقد ورد في أحـاديث كثـيرة إعتبـار العمى الحسـي بلاء قد يجعل صاحبه ـ إن رضي وصبر ـ من أهـل الجنـة، فقـد ورد في الحـديث القدسـي قولـه ﷺ:(قـال اللـه تعـالى: إذا ابتليت عبـدي بحبيبتيه ـ يريد عينيه ـ ثم صبر عوضته منهما الجنة)(1)

وفي حديث آخـر، قـال ﷺ:(إن اللـه تعـالى يقـول: إذا أخـذت كريمتي عبدي في الدنيا لم يكن له جزاء عندي إلا الجنة)(2)

وفي حديث آخر يخبر ﷺ عن مغفرة الله لمن صبر على فقـد عينيه، قال ﷺ:(لن يبتلى عبد بشيء أشـد من الشـرك، ولن يبتلى بشيء بعد الشرك أشد من ذهـاب البصـر، ولن يبتلى عبـد بـذهاب بصره فيصبر إلا غفر الله له)(3)

بل قد ورد في القرآن الكريم ما يشـير إلى أن الأعمى حسـيا أولى ـ في حـال إسـتعداده ــ من المبصـرين، قـال تعـالى: عَبَسَ وَتَوَلَّى أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (عبس:1 ـ 2) الآيات.

قال: وما موقفها من عمى الروح؟

قلت: لقد ورد ذم عمى الروح بـأبلغ صـيغ الـذم، قـال تعـالى: أَفَلَمْ يَسِـيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُـونَ لَهُمْ قُلُـوبٌ يَعْقِلُـونَ بِهَـا أو آذَانٌ يَسْـمَعُونَ بِهَـا فَإِنَّهَـا لا تَعْمَى الْأَبْصَـارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُـوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ (الحج:46)

قال: وما موقفها من صمم الروح؟

قلت: لايختلف عن موقفها عن عماها، ألم تسمع قوله تعالى: وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لا يَسْمَعُونَ (لأنفال:21)

قال: بل أخبر الله تعالى أن آيات الله المبثوثة في كل شـيء لا يسمع تراتيلها إلا من كانت له طاقـة سـمع الـروح، قـال تعـالى: هو الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِـراً إِنَّ فِي ذَلِـكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (يونس:67)، وقـال تعـالى: وَاللَّهُ أَنْـزَلَ مِنَ السَّـمَاءِ مَـاءً فَأَحْيَـا بِـهِ الْأَرْضَ بَعْـدَ مَوْتِهَـا إِنَّ فِي ذَلِـكَ لَآيَـةً لِقَـوْمٍ

1) أحمد والبخاري.
2) الترمذي.
3) البزار.

يَسْمَعُونَ (النحل:65)، وقال تعالى: أو لَمْ يَهْدِ لَهُمْ كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ مِنَ الْقُرُونِ يَمْشُونَ فِي مَسَاكِنِهِمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ أَفَلا يَسْمَعُونَ (السجدة:26)

قلت: وعيت هذا وفهمته، ولكني لم أدرك سر وضع هذه النافذة في مستشفى.. فعهدي بالمستشفى يعالج الأجساد لا الأرواح.

قال: فإذا توقف صلاح الأجساد على الأرواح.. أو كانت جذور العلل في الأرواح أنكتفي بطلاء الأجساد بالمراهم، وترك الروح للجراثيم؟

قلت: لا.. فذلك نفاق.

قال: فلذلك تعمد مستشفيات النفاق إلى الأجساد.. أما مستشفيات السلام، فتنطلق من الأرواح لتصلح الأجساد.

قلت: فهل يصنع هذا المستشفى أجهزة للاتصال بعالم الأرواح؟

قال: لا.. هذا المستشفى يرشد السالكين إلى هذه الحواس ليحفظوها ويستثمروها.. فلا خير فيمن ألهاه بصره عن بصيرته.

قلت: فما سر وضع قوله تعالى: وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (الشمس:8) على هذه النافذة؟

قال: هذه آية هذه النافذة.. فمن بحرها يرتشف المستبصرون..

قلت: فما الأسرار التي تنطوي عليها.. فإن فهمي لها محدود لا يكاد يجاوز ألفاظها.

قال: هيا بنا إلى مجلس المستبصرين لنسمع ما يحدثونا به عن بعض حقائقها..

رأيت مجلسا مهيبا، داخلتني منه هيبة لست أدري سرها، فقلت للمعلم: ألا يمكن أن نبقى هنا.. ونسمعهم بسمع أرواحنا؟

قال: لا.. لا تخالف حكم الله في خلقه ألم يأمرنا ﷺ بأن ننزل الناس منازلهم، ألم تقل الملائكة ـ عليهم الصلاة والسلام ـ: وَمَا مِنَّا إِلَّا لَهُ مَقَامٌ مَعْلُومٌ(الصافات:164)؟

قلت: بلى..

قال: فكيف تريد أن تكلف بصيرتك بوظيفة بصرك.

قلت: أجل.. فهيا نقترب منها.. والله في عوني.

حقيقة الاستبصار:

اقتربت من جماعة الاستبصار، وقد امتلأ قلبي رعبا من أن

يكشفوا من أسراري ما لا أتحمل فضيحته، أو يعرفـوا من حقـائقي ما يحطمـوا بـه جميـع مـا أدعيـه.. فقلت بيـني وبين نفسـي: اللهم استرني، ولا تفضـحني.. اللهم أسـبل علي من سـترك مـا يحميـني من أعينهم الخفية.

توجه إلي أحدهم، وكأنه سمع ما دعوت بـه، وقـال: لا تخـف.. فأولياء الله لا يفضحون خلق الله..

وقال آخر: وأولياء الله لا يرون إلا ما يريهم الله.. ولا يسمعون إلا ما يسمعهم..

وقال آخر: ألم تسمع قوله ﷺ:(إن الله تعالى قال: من عـادى لي وليا فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبـدي بشـيء أحب إلي مما افترضت عليه، ولا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبـه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به، ويـده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بهـا، وإن سـألني لأعطينـه وإن استعاذني لأعيذنـه، ومـا تـرددت عن شـيء أنـا فاعلـه تـرددي عن نفس المؤمن يكره الموت، وأنا أكره مساءته)(1)

قلت: بلى.. فما فيه من العلم؟

قال: لقد أخبر الله تعالى بأنه يكرم أولياءه، فيسـمعون باللـه، ويبصرون بالله.. فهل يتخذ من آتاه الله هذا السـمع، وهـذا البصـر، هذه النعمة العظمى وسيلة لفضح عباد الله.

قال آخر: إن الله لا يهب كرمـه إلا لمن تخلـق بخلقـه.. أليس الله حيي ستير؟

قلت: ولكني ـ يا من ملأتم قلبي محبة وشوقا ـ تذكرت قولـه ﷺ:(اتقوا فراسة المؤمن، فإنه ينظر بنور الله).. وقد كـان لي من التقصير في حق الله ما كان.. فاستحييت منكم.

قـال أحـدهم: وهـل تحسـبنا من الكمـل الـذين اسـتقام لهم دينهم، أو وفوا حق ربهم.. إن لنا من التقصير ما تنهـد لـه الجبـال.. وتندك له الأرض.. وتنشق له الصخور.

قلت: ولكن الله وهبكم ما لم يهب كثيرا من عباده.

قالوا: وما وهبنا مما لم يهب عباده؟

قلت: الاستبصار.. ألستم المستبصرون؟

قال: بلى.. ولسنا وحدنا في ذلك.

قلت: ومن معكم؟

قال أحدهم: النحل..

---

(1) رواه البخاري.

ضحكت، وقلت: النحل.. هل هو من المستبصرين؟

قال: أجل.. ألم تسمع قوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ﴾(النحل:68)، فالنحل يتلقى تعاليم حضارته من الله تعالى.

قال آخر: ألا تعرف الحياة الاجتماعية والتمدن العجيب الذي يعيشه النحل، والذي يفوق تمدن الانسان في بعض نواحيه.

فالعمران والبناء يتم عنده بدقة كاملة، وطبقاً للمواصفات الهندسية(1).. وكيفية تجميع العسل وتهيئة وادخاره وحفظه من التلوث.. وكيفية تربية الصغار، والتعذية الخاصة للملكة، والتحقق من عدم تلوث بعض النحل بالزهور الملوثة.. وكيفية الدفاع ضد العدو، وكيفية إخبار أعضاء الخلية عن الزهور بواسطة النحل الملكف بالبحث، وإعطاء المواصفات الدقيقة من حيث المسافة والانحراف وذلك للحركة الجماعية نحوذلك المصدر، وغير ذلك من الامور العجيبة هل يمكن لهذه الحشرة الصغير أن تفعل كل هذا بدون إلهام يهديها؟

قلت: لا.. لا يمكن تفسير ذلك إلا بذلك، بل إنه قد تم التعرف على 4500 نوعاً من أنواع هذه الحشرة، وهي جميعا تتبع طريقة واحدة في كيفية البناء والمَصّ والتغذية من الزهور.. ولا يمكن أن تتفق هذه جميعا لولا الإلهام الإلهي.

قال آخر: وليس ذلك خاصا بالنحل.. فهناك نوع من الأسماك يسمى (النُقْط) يغادر البحر المالح الى أنهر عذبة ـ أي الاماكن التي ولدت فيها نفسها ـ وقد يقتضي ذلك أن تسير عكس اتجاه حركة المياه، أو تصعد الشلالات من أسفلها، وقد يبلغ عددها حداً بحيث تملأ النهر، وعندما تصل الى المحل المقصود تبيض ثم تموت..فكيف تشق هذه الأسماك طريقها الى الانهار المناسبة، وهي تفتقد الخارطة، كما أن بصرها تحت الماء محدود، ولم يدلها أحد على الطريق، وبالرغم من ذلك فهي تصل إلى النهر المقصود(2).

---

1) الحجُرات المبنية من قبل النحل بنيت بشكل يتطلب مواد بناء أقل، رغم سعة محتواها، لوجود ثلاثة أشكال فقط من بين الاشكال الهندسية المتعددة يمكن بناء البيوت على أساسها من دون حصول فراغ بينها، والإشكال هي، المثلث متساوي الاضلاع والرباعي، والسداسي الاضلاع، وقد كشفت الدراسات الهندسية أن سداسي الاضلاع يتطلب مواد بناء أقل مع شدة مقاومته، ولهذا السبب رجحه النحل على الشكلين الآخرين.

2) انظر: البحر، بيت العجائب: 116 و 117.

قال آخر: ومثل ذلك كثير من الطيور المهاجرة، فهي تجتاز طرقاً ومسافات طويلة، وبعضها يجتاز طريق أوربا إلى إفريقيا الجنوبية دون خطأ في الاتجاه.

وقد أثبت بعض العلماء ــ بعد التحقيق والتجارب على هذه الطيور ـ أنّها تهتدي إلى الطريق بواسطة مواقع النجوم.

وقد أثبت التجارب أنها تعرف مواقع النجوم، وتعلم تغير مواقعها حسب فصول السنة، وحتى عندما تتلبد السماء بالغيوم، فان وميض بعض من النجوم يكفيها للاهتداء في الطريق.

قلت: لقد أثبتت بعض التجارب أنها ورثت معرفتها عن الفلك ومواقع النجوم.

قال: كيف ترث ذلك؟ وهي لم تشاهد السماء سابقاً، أم كيف ترث ذلك والسماء تتغير أشكالها بمرور الزمان، ثم من أين حصل الجيل القديم على هذه المعلومات(1)؟!

قال آخر: ألم تسمع بـ(آكسك لوب)؟

قلت: وما هو؟

قال: هو طير عجيب، قال عنه العالم الفرنسي (وارد):(إِني درست حالات هذه الطيور، فوجدت من خصائصها أنها تموت بعد أن تبيض، ولا ترى أفراخها أبداً، كما أن الأفراخ لا ترى أمهاتها الحنونات، وعندما تفقس البيوض تخرج كالدود بلا أجنحة ولا ريش، ولا قدرة لها على تحصيل الطعام، ولا قدرة لها للدفاع عن نفسها من الحوادث والمخاطر التي تهدد حياتها، ولهذا ينبغي أن تبقى في مكان محفوظ فيه طعام يكفيها لمدة سنة، ولهذا السبب، فالأم عندما تشعر أنها على وشك أن تبيض تبحث عن قطعة من خشب ثم تثقبها ثقباً عميقاً، وتجمع فيها المؤونة الكافية، فتجمع أو لا أوراق الأشجار ما يكفي لفرخ واحد لمدة سنة وتلقيها في نهاية الثقب العميق، ثم تضع عليها بيضة وتبني عليها سقفاً محكماً من معجون خشبي. ثم تبدأ ثانياً في جمع مؤونة فرخ آخر لمدة سنة وبعد جمعها المؤونة ووضعها على سطح الغرفة الاولى، تضع بيضة ثانية عليها وسقفاً آخر، وهكذا تبني الغرفة بعد الغرفة حتى تموت)(2)

فمن الذي علم هذا الطير هذا الحجم من المعلومات رغم أنه

---

1) حواس الحيوانات الغامضة، تأليف (ويتوس دروشر)، ترجمة لاله زاري الصفحة 167 ـ 71 (ملخص)

2) «المتلبسون بالفلسفة» الصفحة 229.

لم ير أمه ولا أفراخه؟

قال آخر: ليس ذلك فقط، بل إن في عالم الحيوانات ــ التي نعدها في مستوى أدنى من مستوانا ــ تُشاهد آثار أحاسيس وإِدراكات يعجز البشر عن إدراكها، فإنا نعلم أن بعض الحيوانات تضطرب قبل حدوث الزلزلة، وتصرخ بصورة جماعية أحياناً، وتارة تحدث أصواتاً مروعة حاكية عن قرب وقوع حدث مفجع، هذا كله بسبب تحلّيها بحاسة تستطيع بواسطتها أن تكشف قرب وقوع الزلزلة، الأمر الذي تعجز عن كشفه أحدث تكنولوجيا في العصر الحاضر.

قال آخر: وبعض الحيوانات تتنبأ بتغييرات الأحوال الجوية للأشهر القادمة، فتبني بيوتها وفقاً لتلك الاحوال في الأشهر المقبلة عليها، وتعد الطعام الذي يتناسب مع طول فصل المطر والشتاء، فاذا كان طويلا ـ مثلا ـ يختلف مقداره عمّا لوكان قصيراً!

كما أن بعض الطيور قادرة على الهجرة الجماعية من المناطق القطبية الى الاستوائية أو بالعكس، وقد يتمّ ذلك في الليل، بل وحتى في الليالي وفي السماء الملبدة بالغيوم، مع أن الانسان لا يمكنه السير في هذا الطريق وينجح باجتيازه بنسبة واحد بالمائة، إلاّ بالاستعانة بالوسائل الدقيقة، وكذا الأمر بالنسبة لبعض الحيوانات حيث تطلب صيدها في ظلام الليل الدامس، وأحياناً تحت أمواج المياه وغير ذلك من الأمثلة التي يصعب على الانسان تصديقها، إلاّ أن العلم أثبت صحتها.

وظيفة الاستبصار:

قلت: فهمت هذا كله واستوعبته.. ومع ذلك يظل استبصار الإنسان أعظم من كل استبصار.. لأن استبصاره تبع لحقيقته ووظيفته.

قال أحدهم: ووظيفته وحقيقته تدعوه لوضع استبصاره في محله، فلا يجاوز به محله.

قلت: فما محله؟

قال: عندما طلبت من معلمك أن تبقى في محلك لتستمع دون أن تحضر مجلسنا ماذا قال لك معلمك؟

قلت: اطلاعك على ذلك يغنيك عن إجابتي.

قال: فكذلك الأمر هنا.. فلا ينبغي أن تجاوز بالاستبصار ما وظف له، ألم تسمع قول الحكيم:(تشوفك إلى ما بطن فيك من العيوب، خير من تشوفك إلى ما حجب عنك من الغيوب)

قلت: بلى.. فهو يعني أن التطلـع بعين البصـيرة إلى مـا بطن وخفي، من العيـوب والأمـراض القلبيـة خـير من الاطلاع على مـا حجب عن الإنسان من الغيوب.

قـال: لأن الاطلاع على الغيـوب حـظ النفس، والاطلاع على العيوب حظ الروح.. ولا ينبغي تقديم النفس على الروح.

قلت: فكيف توظف هذه الحاسة؟

قال: لهذه الحاسـة وظـائف الإنسـان، لأنهـا في حقيقتهـا هي الإنسان..

قلت: فما الإنسان؟

قال: الخليفة.. ألم يقـل الله تعـالى للملائكـة :﴿ وَإِذْ قَـالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ﴾(البقرة:30)

قلت: بلى.. فما الخليفة؟

قال: ستعرفه عندما ترحل إلى (بنيان الله)، فلا تعجل.

قلت: والآن.. ماذا عساي أن أعرف؟

قال: تعرف سر الإلهام الذي تحصن بـه صـحتك، وتعـافي بـه روحك.

قلت: فما سر الإلهام الذي يهبني هذا؟

نبهـني المعلم، وقـال: سـر هـذا لا تعرفـه هنـا.. فهـؤلاء المستبصرون.. وهم يتقلبون في بحار الكون السـبعة.. ولن تطيـق فهم ما يقولون.

قلت: فمن أين أعلمه؟

قال: تعال إلى رجل من قومك يحكي لك ما توصلوا إليـه من معارف في هذا الباب، وستنهل منهـا مـا يحفـظ الصـحة، ويحصـن البنيان.

اقتربنا من رجل يحمل مجهرا دقيقا، وهو يوجهـه إلى جماعـة المستبصرين، ثم يدون ما يلاحظه في دفتر كبير يحملـه.. فسـألت المعلم عنـه، فقـال: هـذا عـالم من علمـاء قومـك ممن تسـمونهم (علمـاء النفس)، وهـو يبحث عن قـوانين الاستبصـار من ملاحظـة المستبصرين.

قلت: أبالمجهر يبحث عنه؟

قال: هذا مجهر عجيب اخترعه مهندسو هذا المستشفى.. فلا تسأله عنه، وأسأله عما ينفعك، وينفع قومك.

قلت: يا عالم النفس.. ما سر وجودك في نافذة الاستبصار؟

قال: هذا هو محلي الذي لا أفارقه.. فما سر وجودك أنت؟

قلت: أنا أبحث عن وظيفة الاستبصار[1].

قال: سأحدثك على ضوء اختصاصي عن علم نسميه (الباراسكولوجيا).. أتدري ما الباراسكولوجيا؟

قلت: قل لي: ما هي، فما أو لعكم ــ معشر علماء النفس ــ بالعجمة؟

قال: هي علم النفس المرتبط بالخوارق..

قلت: ولكن الظواهر الخارقة ظواهر استثنائية تختلف عن الظواهر الطبيعية، فهي ظواهر نادرة وغير مألوفة.. وهي ليست في نفس الوقت مرضا.. فما علاقتكم بها؟

قال: هذا المظهر بالذات هو الذي جعل منها ظواهر ذات قيمة استثنائية للعلوم المختلفة.. إذ أن من يتتبع المعارف العلمية المختلفة يراها كثيرا ما تطورت نتيجة لدراسة ظواهر نادرة الحدوث لاحظها العلماء مصادفة خلال دراستهم لظواهر أخرى مألوفة.

قلت: هذا صحيح.. فمتى بدأ اهتمامكم بها؟

قال: لقد تأخر هذا الاهتمام، فقد بقي اهتمام الانسان بالظواهر الطبيعية وما فوق الطبيعة اهتماما سطحيا حتى مجيء عصر النهضة العلمية في أوروبا حيث بدأ الانسان بدراسة ما يرى من ظواهر الطبيعة بشكل منهجي دقيق.

وبدأ بالتالي بالتخلص من كثير من مفاهيمه الخاطئة عن هذه الظواهر ليستبدلها بمفاهيم مبنية على دراسة منهجية، وبهذا نجح في تطوير علوم عديدة مثل الفيزياء والكيمياء والأحياء وغيرها، حتى وصلت الحضارة الى ما وصلت إليه اليوم من تقدم مذهل.

إلا أن هذا الاهتمام الجدي الذي جعل الانسان يفهم الظواهر الطبيعية لم يرافقه اهتمام مماثل بدراسة الظواهر فوق الطبيعية والقدرات الخارقة بشكل علمي يجعلها تلقي بأنوارها على زوايا المعرفة التي لا تستطيع الظواهر الطبيعية إلقاء الضوء عليها.

قلت: فما توصلت إليه هذه الدراسات من هذا العلم الخفي؟

قال: لقد عرف العلماء المختصون بهذا الجانب كثيرا من الظواهر الخارقة، وهي في مجموعها تنقسم إلى قسمين، هما: التحريك الخارق، والإدراك الحسي الفائق.. أو ما نسميه Psychokinesis.

---

[1] انظر: علم دراسة الخوارق.. التاريخ والظاهرة، د.علاء الدين بدوي فرغلي، اخصائي الطب النفسي، واحة النفس المطمئنة.

التحريك الخارق:

قلت: فماذا تريدون بالتحريك الخارق؟

قال: هو القدرة الخارقة لبعض الأشخاص على التأثير على جسم ما عن بعد دون استخدام أي جهد عضلي أو نشاط للجهاز الحركي في الجسم.

قلت: ماذا تقصد؟

قال: أقصد أن لبعض الأشخاص القدرة على تحريك الأجسام من غير لمسها بشكل مباشر باليد، أو بأي من أجزاء الجسم الأخرى، ولا باستخدام أي شيء من الوسائط التقليدية لنقل التأثيرات الحركية إلى الجسم كالاستعانة بآلة أو الهواء عن طريق النفخ..

فالشخص الذي لديه قدرة التحريك الخارق غالبا ما يستطيع تحريك الأجسام عن بعد بالقيام بنوع من التركيز العقلي، ولذلك فإن هذه الظاهرة يشار إليها بالعبارة الشهيرة (العقل فوق المادة) أو ما يقال له بالعجمة (Mind over matter)، وان كان هذا لا يعني بالضرورة أن العقل هو المؤثر الفعلي في الظاهرة.

قلت: أليس من هذا الباب تلك القدرة الفائقة التي أظهرها صاحب سليمان ﵇ الذي أحضر له العرش في طرفة عين، كما قال تعالى مخبرا عنه:﴿ قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرّاً عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ﴾(النمل:40)

قال: بلى.. فقد كان من المستبصرين، وفي إخبار الله تعالى بأنه من عنده علم من الكتاب دليل على أن لهذا قوانين علمية لم نتوصل إليها بعد.

قلت: أيمكن التوصل إليها في يوم من الأيام؟

قال: لا يستبعد ذلك.. ولا أكتمك بأن سر وجودي في هذه النافذة، وحملي لهذا المجهر هو البحث عن القوانين التي تتحكم في هذا.

قلت: وما تريد من معرفة ذلك؟.. أتريد إحضار البيت الأبيض ليتوب إلى الله كما أسلم عرش بلقيس عند هيكل سليمان ﵇؟

قال: لو استطعت ذلك لفعلت.. ولكني أبحث في أمر أهم شأنا من ذلك.

قلت: وما هو؟

قـــال: أن أتوصـــل إلى علاج المرضـــى وإجـــراء العمليـــات الجراحية الدقيقة من غير استعمال سكاكين أو مخدرات.

قلت: كيف ذلك؟

قال: ألم يكن المسيح ﷺ يبرئ الأكمه والأبرص؟

قلت: بلى.. وهي أمراض خارقة.. ولكن ذلـك معجـزة خاصـة به.

قال: هي معجزة.. ولكنها لا تخرق سنن الله.

قلت: كيف ذلك؟

قال: ستعرف سر ذلك عندما ترحل إلى (مفاتيح المدائن)

قلت: والآن؟

قـــال: أخبرتـــك أن غرضـــي الشخصـــي من البحث في علم الكتـاب الـذي اسـتطاع بـه صـاحب سـليمان ﷺ إحضـار العـرش لأستعمله في شفاء العلل.

قلت: ألا يمكن أن يكـون لاكتشـافك ــ في حـال اكتشـافك ـ أضرار خطيرة على المجتمع والمدنية؟

قال: كيف ذلك؟

قلت: ألا يمكن أن يســتولي بعض النــاس على أســرار هــذا العلم ليمرضوا به الأصحاء، ويقلبوا به المـوازين، وقـد يحملـون بـه الحجر الأسود ليضعوه في البيت الأبيض.

قال: صدقت.. وهذا ما يخيفـني من بحـثي.. ولكـني مـع ذلـك أسارع في البحث عن هذا العلم خشية أن تصل إليـه بعض الأيـدي الآثمـة.. فيكـون لهـا من السـبق مـا تقتـل بـه الإنسـان، وحضـارة الإنسان.

قلت: أيمكن أن تسبق إليه الأيدي الآثمة؟

قال: ألا تعرف الدجال وقدرات الدجال؟

قلت: أجل.. فهـل أوتي من هـذا العلم مـا جعلـه أخطـر فتنـة على الناس؟

قال: أجل.. فالدلائل كلها تدل على ذلك.

قلت: فهل يمكن أن نتوصـل إلى المعـارف الـتي تحطم كيـد الدجال؟

قال: ذلك علم المسيح.. فهو ينسخ علم الدجال..

قلت: فهل يمكن أن نصل إلى المعارف التي قتل بها المسيح ﷺ الدجال؟.. لنقتل كل دجال.

قال: ذلك ستعرفه عندما تصير من (أنصار المسيح) ألم يقــل

للمسيح ﷺ: ﴿ مَنْ أَنْصَارِي إِلَى اللَّهِ ﴾(الصف:14)
قلت: بلى.. ولكن تلك المقولة قالها للحواريين.
قال: له حواريون في المرحلة الأولى من حياته، وله حواريون في مرحلته الثانية.
قلت: فكيف أكون منهم؟
قال: ستعرف ذلك عندما ترحل إلى (أنصار المسيح)
قلت: والآن؟
قال: سنعود إلى (الباراسكولوجيا)

الإدراك الحسي الخارق:

قلت: لقد ذكرتني.. فما القسم الثاني منها؟
قال: الإدراك الحسي الفائق، أو ما نعبر عنه بالأعجمية بـ (Extrasensory Perception)، وقد استخدم هذا المصطلح لأول مرة في منتصف العشرينات، وقد بدأ استخدامه بشكل واسع بعد أن نشر جوزيف راين في عام 1934 كتابه المشهور الذي أسماه باسم هذه الظواهر.
وقد تضمن حصيلة سنين من تجاربه العلمية على هذه الظواهر في جامعة ديوك.. وقد كان لهذا الكتاب تأثير كبير على الوسط العلمي حيث ساعد في التعريف بهذه الظواهر، وبين كيفية إخضاعها للبحث العلمي باستخدام أساليب ومناهج البحث العلمية التقليدية.
قلت: فما يقول علماء النفس في هذا النوع من الاستبصار؟
قال: هم يقسمون ظواهر الإدراك الحسي الفائق الى ثلاثة أنواع: توارد الأفكار، والإدراك المسبق، والاستشعار.
قلت: فما توارد الأفكار؟
قال: نحن نسميه Telepathy، وهي ظاهرة انتقال الأفكار والصور العقلية بين شخصين من دون الاستعانة بأية حاسة من الحواس الخمس.
قلت: أعرف هذا.. وهو ظاهرة شائعة بين عدد كبير من الناس العاديين الذين ليست لديهم في العادة قدرات خارقة.
قال: أجل.. ولهذا اهتم الباحثون بهذه الظاهرة بشكل استثنائي، فاستحوذت على أكبر نسبة من البحث التجريبي الذي قام به العلماء على الظواهر الباراسكولوجية.
والملاحظة المهمة التي لاحظها العلماء من تجاربهم هي أن هذه الظاهرة تحدث بشكل أكبر بين الأفراد الذين تربط بينهم

علاقات عاطفية قوية، كالأم وطفلها والزوج وزوجته.
قلت: فما الإدراك المسبق؟
قال: هو القدرة على توقع أحداث مستقبلية قبل وقوعها.
قلت: أتقصد به استبصار المستقبل من خلال دراسة المعطيات المرتبطة به.
قال: لا.. لا أقصد ذلك.. فليس ذلك من الخوارق، بل هو مبني على أسس عادية، ولذلك قد تتخلف نتائجه، وقد تثبت.
قلت: فما تقصد؟
قال: أقصد قدرة شبيهة بالإدراك المسبق تعرف بالإدراك الاسترجاعي retrognition.
قلت: أنت تفسر الغامض بالغامض، فما الإدراك الاسترجاعي؟
قال: هو القدرة على معرفة أحداث الماضي من دون الاستعانة بأي من الحواس أو وسائل اكتساب المعلومات التقليدية.
قلت: أتقصد بالإدراك المسبق نوعا من علم الغيب؟
قال: أجل.. هو ذاك.. وقد قربت الفيزياء الحديثة هذا المعنى، حيث أنها تعد الزمن البعد الرابع الذي تتحرك فيه الأجسام.
ولهذا، فإن العديد من علماء الباراسيكولوجيا يعتقدون أن كلتا الظاهرتين إدراك الماضي والمستقبل تمثلان تجاوزا أو تغلبا على حاجز الزمن، فالإدراك المسبق هو تجاوز الحاضر نحو المستقبل، بينما الإدراك الاسترجاعي هو حركة عكسية في بعد الزمن نحو الماضي.
قلت: فما الاستشعار؟
قال: هو ما يطلق عليه بالعجمة Chairsentience، وهوالقدرة على اكتساب معلومات عن حادثة بعيدة أو جسم بعيد من غير تدخل أية حاسة من الحواس.
قلت: تقصد تجاوز بعد المكان.
قال: أجل.. فكما أن ظواهر الإدراك المسبق تعد تجاوزا لحاجز الزمن، فإن ظواهر الاستشعار تجاوز حاجز المكان.
قلت: لقد أشار القرآن الكريم إلى هذا في قصة يعقوب ﵇ حينما شم ريح ابنه يوسف ﵇، قبل أن تصل القافلة إليه، كما قال تعالى: ﴿ وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلا أَنْ

ﭧﭨﭩ(يوسف:94)، فقوله تعالى:ﭽ فَصَلَتِ ﭼ يعني أنه بمجرد أن تحركت القافلة من مصر أحس يعقوب ﵇ بالأمر وتغيرت أحواله.

ويدل لهذا قوله تعالى:ﭽ قَالُوا تَاللَّهِ إِنَّكَ لَفِي ضَلالِكَ الْقَدِيمِ ﭼ (يوسف:95)، وكأنهم يقولون له:(أليس هذا برهانا واضحا على ضلالك حيث مضت سنين طويلة على موت يوسف لكنك لا زلت تزعم انه حي، وأخيرا تقول: إنك تشم رائحته من مصر؟)

قال: أجل.. ويشير لهذا ما ذكره القرآن الكريم من معجزات عيسى ﵇ التي أخبر بها، ومنها أنه كان يخبر الناس بما يأكلون في بيوتهم من طعام وما يدخرون فيها من أشياء، كما قال تعالى على لسان المسيح ﵇:ﭽ وَرَسُولاً إِلَى بَنِي إِسْرائيلَ أَنِّي قَدْ جِئْتُكُمْ بِآيَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ أَنِّي أَخْلُقُ لَكُمْ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَأَنْفُخُ فِيهِ فَيَكُونُ طَيْراً بِإِذْنِ اللَّهِ وَأُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ وَأُحْيِي الْمَوْتَى بِإِذْنِ اللَّهِ وَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَدَّخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَﭼ(آل عمران:49)

قال: وقد وردت النصوص الكثيرة في كتب السنة وطبقات الصالحين تعد نماذج جيدة عن الإدراك الحسي الخارج عن نطاق الحواس.

قلت: من ذلك ما ورد في الحديث من قوله ﷺ:(أتموا الركوع والسجود، فوالله إني لأراكم من بعد ظهري إذا ما ركعتم واذا ما سجدتم)[1]، وفي حديث آخر قال ﷺ:(هل ترون قبلتي ها هنا؟ فوالله ما يخفي على خشوعكم ولا ركعوكم من وراء ظهري)[2]

قال: وهذه الخوارق ـ على حسب ما تدل عليه الدراسات ليست خاصة بالمؤمنين فقط، فقد تم إخضاع بعض هذه الحالات لبحوث علمية مكثفة.

ومن أشهر التجارب على هذه الظواهر تلك التي قام بها عالم الفيزياء هارولد بتهوف ورسل تارغ في مختبرات معهد بحث ستانفورد.. حيث تم اختبار قابليات أحد الأشخاص الموهوبين، حيث كان يطلب منه وصف تفاصيل مكان ما، بعد أن يعطي موقع المكان بدلالة خطي الطول والعرض.

وكان هذان الباحثان يختاران أماكن تحتوي على معالم لا توضع عادة على الخرائط لضمان أن لا يكون الشخص الذي تحت

---

1) مسلم.

2) البخاري.

الاختبار قد شاهدها.

وقد لاحظا القدرة على وصف الكثير من هـذه الأمـاكن بدقـة شديدة أكدت امتلاكه لقدرات فائقة.

قلت: أنبئني.. وأرجوأن تكون صريحا.

قـال: لـولم تكن لـدي الصـراحة مـا أذن لي في دخـول هـذا المستشفى، فسل عما بدا لك.

قلت: عهـدي بالبـاحثين في هـذه الميـادين لا يختلفـون عن الباحثين عن الذهب، فهل يطلبـون شـيئا من هـذا القبيـل.. أمـا أن مطلوبهم شريف كشرف مطالب أولياء الله المستبصرين؟

قال: لوكان مطلوبهم مطلوب المستبصرين لحصلوا البصيرة، وحصلوا الولاية.. ولكن مطالب أكثرهم ـ على حسب ما عـرفتهم ـ لا تعـدوا المطـالب الدنيويـة البسـيطة، ولعـل أقلهـا شـأنا مـا في الإنسان من ميل للغرابة وفضول لاستكشاف العالم الآخر.

قلت: فهل تذكر لي ما يؤيد استنتاجك هذا؟

قال: إن أهمية الظواهر الباراسـيكولوجية جعلت منهـا إحـدى مجالات البحوث السرية التي قامت بها الـدول خلال فـترة الحـرب الباردة، وبالذات خلال السبعينات، إذ كـانت هنـاك دراسـات كثـيرة في المعسـكرين الغـربي والشـرقي لبحث اسـتخدام مثـل هـذه القدرات لأغراض تجسسية.

قلت: فهل ترى من مستقبل لهذا العلم.. أم أنه سـيموت في مهده؟

قال: أحسب أن العالم يتجه إلى هذا العلم.. فهناك مؤشـرات كثيرة على أن علم الباراسـيكولوجيا يمكن أن يكـون العلم الواعـد الذي ستقوم على أسسه الحضارة الإنسانية الجديدة.

قلت: وذلك سيقربها من الدين.

قال: وقد يبعدها.

قلت: كيف ذلك؟

قال: سيسـقط الكثـيرون في أحضـان السـحرة والـدجالين.. ولعل حضارة الـدجال هي حضـارة الباراسـيكولوجي.. فخوارقـه لا تعدو خوارق الباراسيكولوجي.

قلت: فهل هذا النوع من القوى عام يغفل الناس عنه، أم هـو خاص بالفطرة عند بعضهم.. فلا يشمل غيرهم؟

قال: هذا ما أبحث عنه.. فسل معلمك.

التفت إلى معلمي، فلم أجـده، فـامتلأ قلـبي رعبـا، وقلت:

يالله.. من سيكون دليلي في هذه الحصون؟ ومن سـيكون معلمي في رحلتي إلى السلام؟

مـا اسـتتممت كلامي حـتى رأيتـه قـد جـاء مـع بعض المستبصرين، فصحت فيه: لقد ملأت قلبي رعبا ـ يا معلم ـ كيف تتركني؟

قال: هو ذا الغزالي.. وقد كان مع المستبصرين.. وقد أبى إلا أن يأتي ليجيبك عن سؤالك.

قلت: أي سؤال؟

حجب الاستبصار:

قال: أنت تبحث عن حجب الاستبصار.

قلت: وما حجب الاستبصار؟.. لا أظن أني سألت مثل هذا السؤال.

قال: لقد تساءلت عن مدى عمومية مثل هذه الخوارق.

قلت: هذا صحيح.

قال: والجواب عن ذلك هو معرفتك بحجب الاستبصار.

قلت: تقصد أن الاستبصار عام.. ولكن الحجب هي التي تحول بين الخلق وبينه.

قال: أجل.. ألم تعرف بأن الاستبصار هو سماع الروح وبصر الروح؟

قلت: بلى..

قال: فهل نفخ الله في بعض الخلق أرواح بشر، وفي بعضهم أرواح حجارة؟

قلت: بل كل البشر يملكون أرواح بشر.

قال: ولذلك.. فإن لكل البشر الاستعداد التام للاستبصار.

قلت: ولكني لا أراهم كذلك.

قال: لأنهم وضعوا الحجب على بصائرهم.

قلت: فما هي هذه الحجب، وكيف تزال؟

قال: هو ذا الغزالي قد جاء معي ليجيبك عنها.

مددت يدي لمصافحة الغزالي، فأحسست بنفحة من نفحات الإيمان تسري في أعماقي، فلم أشأ أن أقبض يدي، وكان بمحل من الأدب، فلم يجذب يده، قال: لن أطيل معك.. أنا أعلم اهتمامك واهتمام قومك بالتمثيل، ولذلك اسمع مني هذا المثال.

ثم جذب يده من يدي، وأخرج خمس مراء، وقال: أترى هذه المرائي الخمسة؟

قلت: أعمى أنا إن لم أرها.

قال: فاعلم أن محل العلم هو القلب.. فهو اللطيفة المـدبرة لجميع الجوارح.. وهي المطاعة المخدومة من جميع الأعضاء، وهي بالإضـافة إلى حقـائق المعلومـات كـالمرآة بالإضـافة إلى صـور المتلونات.

قلت: فما وجه التشبيه بين القلب الذي هو محـل العلم وبين المرآة؟

قال: كما أن للمتلون صورة ومثـالا لتلـك الصـورة ينطبـع في المرآة، ويحصل بها، فكـذلك لكـل معلـوم حقيقـة، ولتلـك الحقيقـة صورة تنطبع في مرآة القلب وتتضح فيها.

وكما أن المرآة غير، وصور الأشـخاص غـير، وحصـول مثالهـا في المرآة غير، فكذلك حقائق الأشـياء في القلب، وحصـول نفس الحقائق فيه، وحضورها فيه.

فالعالم عبارة عن القلب الذي فيه يحل مثال حقائق الأشـياء، والمعلـوم عبـارة عن حقـائق الأشـياء، والعلم عبـارة عن حصـول المثال في المرآة.

قلت: فهمت هـذا.. وهـو مثـال واضـح جميـل.. ولكن مـا دام القلب بهـذه الصـفة فلمـاذا تتحجب دونـه الحقـائق.. أم أن لكـل شخص مرآته الخاصة به؟

قال: أترى هذه المرائي الخمسة التي أحملها؟

قلت: أجـل.. وأنـا محتـار في سـر إحضـارك لهـا، فقـد كـانت تكفيك واحدة.

قال: أنا لم أحضرها لأرى وجهي فيهـا، بـل أحضـرتها لأعلمـك بها.

قلت: وما تعلمني؟

قال: حجب الاستبصار.

قلت: كيف ذلك؟ ولماذا كانت المرائي خمسة؟

قال: انظر إلى هذه المرآة الأولى، وقل لي ماذا ترى؟

فنظرت، فلم أر فيها غير شكل المرآة، لقد كانت من الحديـد الذي أكله الصدأ، قلت: ماذا أرى.. لا أرى غير الصدأ.

قال: هل ترى وجهك فيها؟

قلت: لا أراه.. لقد أخبرتك أني لا أرى غير الصدأ.

قال: فهذا هو الحجاب الأول.

قلت: فماذا يمثل هذا الحجاب؟

قال: يمثل كدورة المعاصي والخبث الذي يتراكم على وجه القلب من كثرة الشهوات، فإن ذلك يمنع صفاء القلب، وجلاءه فيمتنع ظهور الحق فيه لظلمته وتراكمه، ألم تسمع قوله تعالى: ﴿ وَيْلٌ يَوْمَئِذٍ لِّلْمُكَذِّبِينَ الَّذِينَ يُكَذِّبُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ وَمَا يُكَذِّبُ بِهِ إِلَّا كُلُّ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ إِذَا تُتْلَى عَلَيْهِ آيَاتُنَا قَالَ أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ كَلَّا إِنَّهُمْ عَن رَّبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَّمَحْجُوبُونَ ثُمَّ إِنَّهُمْ لَصَالُوا الْجَحِيمِ ثُمَّ يُقَالُ هَذَا الَّذِي كُنتُم بِهِ تُكَذِّبُونَ﴾(المطففين:10 ـ 17)

قلت: بلى.. فالآية تتحدث عن علة تلك العقوبة العظيمة، وهي أن هؤلاء الذين يتعرضون لصنوف الهداية من المرسلين أو من ورثتهم ينحجبون بالغفلة التي أفرزتها الأهواء في قلوبهم عن رؤية الحق أو الاستماع له، فلذلك ينسبون تلك الآيات التي يتلوها المؤمنون إلى أساطير الأولين.

وهم في ذلك يشبهون ذلك الممتحن الذي يلطخ صفحته البيضاء الطاهرة بصنوف العبث والعشوائية.

قال: ثم بينت الآيات السبب لذلك، وهو لا يختلف عن السبب الذي جعل الممتحن يلطخ ورقة إجابته، وهو ما نص عليه قوله تعالى:﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ أي أن كسبه وعمله وحركة قلمه هي التي ملأت فطرته بقعا منحرفة حالت بينها وبين التعرف على الحق أو سلوكه.

قلت: وقد فسر ﷺ الآية بقوله:(إن العبد إذا أذنب ذنباً كانت نكتة سوداء في قلبه، فإن تاب منها صقل قلبه، وإن زاد زادت، فذلك قول اللّهتعالى:﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾)[1]

قال: فهذه الآية والحديث الذي يفسرها يمثل الحجاب الأول.

قلت: فأرني المرآة الثانية.

فأراني مرآة إنما هي جوهر حديد، لم يدور، ولم يشكل، ولم يصقل، وقال لي: انظر إلى هذه المرآة، وقل لي: ماذا ترى؟

قلت: هذا حديد يمكن أن يصبح مرآة لو وجد من يصقله.. أما الآن، فهوكصبي لم يجاوز المهد.

قال: فهذا هو الحجاب الثاني.

قلت: أي حجاب؟

قال: هذا نقصان في ذات المرآة، وهي كقلب الصبي، فإنه لا

---

1) الترمذي والنسائي، وقال الترمذي: حسن صحيح.

تتجلى له المعلومات لنقصانه.

قلت: فهمت هذا.. ولا لوم على الصبي في هذا.. ولكن ليته يجد حدادا ماهرا يصقل مرآة قلبه.

قال: لا تخف على هذا.. فلن يحتاج صقل ذلك إلى حداد، ألم تسمع قوله تعالى: وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ(النحل: 78)

فالله تعالى هو الذي تولى صقل مرآة القلب لتتجلى فيها الحقائق.

قلت: ألا يمكن أن نفهم من هذا المثال أن القلوب أنواع منها ما اكتمل، فصار مستعدا لتجلي الحقائق، ومنها ما بقي قاصرا دون ذلك، فهوكالحديد الذي لم يصقل؟

قال: لا.. لقد أخبر الله تعالى أنه زود البشر جميعا بطاقة التلقي للحقائق، ألم تسمع قوله تعالى: إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْأِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُوماً جَهُولاً (الأحزاب: 72)

قلت: بلى.. فما فيها من العلم المرتبط بهذا؟

قال: أشارت هذه الآية الكريمة إلى أن له للقلب الإنساني ـ والذي هو الإنسان بحقيقته الكاملة ــ خاصية تميز بها عن السموات والأرض والجبال.. وبها صار مطيقا لحمل أمانة الله تعالى، وتلك الأمانة هي المعرفة والتوحيد، وقلب كل آدمي مستعد لحمل الأمانة، ومطيق لها في الأصل، ولكن يثبطه عن النهوض بأعبائها والوصول إلى تحقيقها أسباب أخرى غير هذا السبب.

قلت: ألا يشير إلى هذا قوله ﷺ:(كل مولود يولد على الفطرة حتى يعرب عنه لسانه، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه)[1]

قال: وقبل ذلك يشير إليه قوله تعالى: فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ(الروم:30)، فقد أخبر الله تعالى بأن الفطرة الأصلية فطر عليها الناس جميعا، وأنه لا تبديل لخلق الله.

قلت: فهمت هذا.. فأرني المرآة الثالثة.

أمسك الغزالي بمرآة لم أر مثلها جمالا وصفاء، فقلت، قبل أن يريني وجهي: أما هذه، فنعم فهي من معدن خالص الصفاء

---

1) أبو يعلى والطبراني في الكبير والبيهقي.

كانت مخبأة كالدر المكنون.
لكن الغزالي عدل بها عن وجهي، وقال: قل لي: ماذا ترى؟
قلت: وما أرى؟ اسأل الحائط الذي وجهتها إليه.
قال: فهذا هو الحجاب الثالث.
قلت: لم أفهم وجه كون هذا حجابا.
قال: إذا عدل بالمرآة عن وجهة الحقائق لم ترها، فالمرآة لا ترى إلا ما تقابله، وما تتوجه الهمة إليه.
قلت: فاضرب لي على ذلك مثالا يقرب لي مثال المرآة.
قال: قد ترى قلب المطيع الصالح، وهو وإن كان صافيا ــ إلا أنه لا يتضح فيه جلية الحق، لأنه لا يطلب الحق، ولا يوجه مرآته شطره.
قلت: كيف ذلك.. وهو صالح قانت؟
قال: قد يكون متسوعب الهم بتفصيل الطاعات البدنية، أو بتهيئة أسباب المعيشة، ولا يصرف فكره إلى التأمل في حضرة الربوبية والحقائق الخفية الإلهية، فلا ينكشف له إلا ما هو متفكر فيه من دقائق آفات الأعمال وخفايا عيوب النفس إن كان متفكرا فيها، أو مصالح المعيشة إن كان متفكرا فيها.
فإذا كان تقييد الهم بالأعمال وتفصيل الطاعات مانعا عن انكشاف جلية الحق، فما ظنك فيمن صرف الهم إلى الشهوات الدنيوية ولذاتها وعلائقها، فكيف لا يمنع عن الكشف الحقيقي؟
قلت: فهمت هذا.. فأرني المرآة الرابعة.
أمسك الغزالي بمرآة لا تقل عما قبلها جمالا وصفاء، وقربها من وجهي، ولكني ما كدت أبصر وجهي فيها حتى وضع يده بيني وبينها، فقلت: ارفع يدك، يا غزالي، فكيف لي أن أرى، ويدك بيني وبينها.
قال: هذا هو الحجاب الرابع.
قلت: ما تقصد؟
قال: قد تكون مرآة القلب صافية، لكنها صاحبها يضع بينه وبين الحقائق حجبا كثيفة تحول بينه وبين إدراكها.
قلت: كيف هذا، وهو مطيع صادق؟
قال: المطيع القاهر لشهواته المتجرد الفكر في حقيقة من الحقائق قد لا ينكشف له ذلك لكونه محجوبا عنه باعتقاد سبق إليه منذ الصبا على سبيل التقليد أو القبول بحسن الظن، فإن ذلك يحول بينه وبين حقيقة الحق، ويمنعه من أن ينكشف في قلبه

خلاف ما تلقفه من ظاهر التقليد.

قلت: فهل هناك من حجبوا بهذا؟

قال: أكثر الخلائق محجوبون بهذا، فهذا أعظم الحجب، فأكثر المتكلمين والمتعصبين للمذاهب.. بل أكثر الصالحين المتفكرين في ملكوت السموات والأرض محجوبون باعتقادات تقليدية جمدت في نفوسهم ورسخت في قلوبهم وصارت حجابا بينهم وبين درك الحقائق.

قلت: ألا يدخل في هؤلاء كثير من أطباء قومي ممن عرفوا وجوها من العلاج.. فأنكروا جميع ما يخالفها ولو دلت الحقائق عليها؟

قال: بلى.. فكل من ينكر الحقائق محجوب ولو حاز العلوم، واحتوى الفنون، بل إن جمعه المجرد للعلوم دون تحقيق وتمحيص هو الحائل الأكبر بينه وبين الحقائق.

قلت: فهمت هذا.. فأرني المرآة الخامسة.

قال: خذ هذه المرآة، وحاول أن تعكس عليها قسم الغيبة.. ألم تمر بقسم الغيبة في ابتسامة الأنين؟

قلت: بلى.. ولكني لا أذكر في أي جهة كان، فقد مررت بقاعات كثيرة وحصون حصينة، وليس لي من الذاكرة ما أطيق به تحديد جهة ذلك القسم.

قال: فهذا هو الحجاب الخامس.

قلت: فما هو هذا الحجاب؟

قال: هو الحجاب الناشئ عن الجهل بالجهة التي يقع منها العثور على المطلوب، فإن طالب العلم لا يمكنه أن يحصل العلم بالمجهول إلا بالتذكر للعلوم التي تناسب مطلوبه، حتى إذا تذكرها ورتبها في نفسه ترتيبا مخصوصا يعرفه العلماء بطرق الاعتبار، فعند ذلك يكون قد عثر على جهة المطلوب، فتنجلي حقيقة المطلوب لقلبه.

قلت: فسر لي هذا.

قال: العلوم المطلوبة ـ التي ليست فطرية ـ لا تقتنص إلا بشبكة العلوم الحاصلة، بل كل علم لا يحصل إلا عن علمين سابقين يأتلفا ويزدوجان على وجه مخصوص، فيحصل من ازدواجهما علم ثالث.

قلت: فالعلم الكسبي ضروري إذن للعلم الوهبي.

قال: أجل.. ولولاه ما أمرنا بالتعلم والقراءة.

قلت: والعمل؟
قال: لا خير فيمن لا يعمل بما يعلم.

الخاتمة

خطرت على بالي وأنا أحـدث الغـزالي أسـئلة كثـيرة كنت أود أن أسأله عنها، لكني فوجئت بيـد شـديدة قاسـية تصـفعني، وهي تقول: كف عن هذيانك.. عد إلى وعيك..

فتحت عيني، فوجدت جمعا من الناس ينظرون إلي نظــرة مريبة، وكأني قد فقدت عقلي، صاح أحدهم: ها هو أخـيرا يعـود إلى وعيه.. لقد ذكرت لكم أن الألم هو الوسـيلة الوحيـدة الـتي تعيد الإنسان إلى وعيه .. لقد جربت هذا مع طلبتي كمـا جربتـه مع كل من أعرفه.

قال آخر: صدقت .. لقد كـان الرجـل على حافـة الجنـون.. فهو يحدث نفسه منذ ثلاثة أيام..

قال آخر: وليته كان يحدثها بما يعقل.. بل كان يحـدثها بمـا لا ينطق بأمثاله إلا المجانين.

ضـحك آخــر، وقــال: ألا تعجبــون من حديثــه عن حصــون العافية؟

قال آخر: وحديثه عن الاستبصار أشد وأخطر..

احترت في هؤلاء المتحلقين بي، وفي المكان الذي أتواجد به إلى أن دخل بعض أهلي إلى القاعة التي كنت فيهـا، فسـألته عما حصل لي، فقال: لقد انتابتك نوبة من نوبات الجنون، فجئنـا بك إلى هـذا المستشـفى.. وهـؤلاء المحيطـون بـك هم الأطبـاء الذين استطاعوا أن ينقذوك من الحالـة الـتي كنت فيهـا.. فهيـا، واشكرهم على إنقاذهم لعقلك.

قلت: ولكني لم أكن مجنونا .. لقد كنت في..

أردت أن أخـبرهم عن المكـان الـذين كنت فيــه، والنــاس الذين كنت أعيش معهم، لكني خشيت أن يحصل لي مـا حصــل مـع الرقـاة في [ابتسـامة الأنين]، فلـذلك اكتفيت بـأن أطـأطئ رأسي لهم شاكرا ومثنيا.

فجأة التفت إلى رجـل كـان يجلس بجـانبي، كـان يشـبهني تماما، وكان يحمل قلما ودواة وقـراطيس كثـيرة.. سـألته: هـل أنت طبيب في هذا المستشفى؟

قال: لا .. أنا أنت .. وقد سجلت كل ما حصل، فلا تقلق..

جمــع القــراطيس، وأعطاهــا لي، وهــو يقــول: هــذه هي

[حصون العافية] التي زرتها، لقد سجلت كل ما حصل لـك فيهـا بدقة، فأخرجها للناس، لعلهم ينتفعون بها.

هذا الكتاب

تتناول هذه الرسالة جانبا مهمـا من جـوانب السـلام وردت به النصوص المقدسـة، وهـو السـلام مـع الجسـد والطين الـذي خلقـه اللـه للإنسـان ليـؤدي وظيفتـه الـتي كلـف بهـا على هـذه الأرض..

فالإنسان ـ كما ورد في النصوص المقدسة ــ تـراب وطين وحمـأ مسـنون، كمـا أنـه روح سـامية نفخت فيـه من الجنـاب المقدس..

وكما أن الإنسان مطالب بـأن يسـالم روحـه، ويسـالم كـل الكون، فهو مطـالب كـذلك بـأن يسـالم جسـده وطينـه وحمـأه المسنون، فلا يصـارعه، ولا يذلـه، ولا يتعامـل معـه بمـا يخـالف طبيعته.

وقـد حـاولت في هـذه الرسـالة أن أجمـع أكـبر قـدر من النصوص المقدسة التي ترتبط بهذه الناحيـة، وأمـزج بينهـا وبين مـا يقولـه العلم الحـديث، وقـد خـرجت بحمـد اللـه بمنظومـة شاملة تكفي لتحقيق العافية التي طولبنا بأن نحرص عليها، وأن نستعمل كل ما يمكننا من أدوات لتحصيلها والحفاظ عليها.